ඒකායන මාර්ගය

දෙවන කොටස

(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - ධම්මානුපස්සනාව)



පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ඒකායන මාර්ගය

දෙවන කොටස

(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - ධම්මානුපස්සනාව)

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ
නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ධර්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2022

ඒකායන මාර්ගය - දෙවන කොටස
(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - ධම්මානුපස්සනාව)

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-19-5

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 487 0333

පෙරවදන

"සතාධිපතෙය්‍යා සබ්බෙ ධම්මා"

සියලු දහම් සතිය ආධිපත්‍යය කොට ඇත්තේය. - කිංමූලක සූත්‍රය (අඞ්ගුත්තර නිකාය - අට්ඨක නිපාතය)

ජර්මන් ජාතික ඤාණපෝනික ස්වාමීන්වහන්සේ පවසන අන්දමට, සතියට පණ දී බැලුවොත් එය අව්‍යාජ නිරහංකාර ලක්‍ෂණයෙන් යුක්ත බව වැටහෙනු ඇත. සතිය ආක්‍රමණශීලී නොවන අතර, එහි ගුණාංග බැබළෙන්නේ ඇතුළතිනි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී සතියට අයත් මෙම ආටෝප විරහිත සරල ගුණ අනෙකුත් චෛතසික විසින් අත්පත් කරගනු ලැබේ. එවිට සතියට ලැබිය යුතු මෙම ගරු සම්මාන සියල්ල ලැබෙන්නේ ඒ ඉන්ද්‍රියයන්ටය. මේ නිසා සතියේ වටිනාකමත් නිහඬ විනිවිද දක්නාසුලු ගුණයත් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගැනීමට නම් සතියේ මෙම ගුණ හොඳකාරවම කල් තියා දැනගත යුතුය. සතිය ගමන් කරන්නේ මන්දගාමීවය. එහි කටයුතු ඒකාකාරීය. එසේ වුවද, සතිය යම් තැනෙක තම පය ගැසුවොත් එතැනින් ඉවත් කර ලීම අපහසුය. එසේම තමා බලය පැතිරවූ භූමි ප්‍රදේශය නියම ලෙස තම වසඟයේ පවත්වන්නටත් සමර්ථය. ආධිපත්‍යය පතුරුවාගෙන සිටීමටත් සමර්ථය.[1]

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ චිත්තානුපස්සනාව වඩන මට්ටම වන විට සතිමත් බවත් සම්පජඤ්ඤයත් හොඳින් තහවුරු ව තිබිය යුතු බව සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. ධම්මානුපස්සනා කොටසට එන විට සතිය ඉතාමත් හොඳින් තහවුරු වීම නිසාම එය නිරායාස

1 Power Of Mindfulness – pg 4 - Nyanaponika Thera; සතියේ බල මහිමය - 3 පිටුව - ධම්මජීව හිමි

සතියක් බවට ක්‍රමයෙන් පත් වන බවක් පෙනෙන්නට ඇත. යම් ක්ලේශයක් හිතට පැමිණි විට ඒ වෙතට සතිය යොමු කරත්ම එය දිය වී බොඳ වී යන බවක් යෝගාවචරයකුට අත්දැකිය හැක. සර්වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී සරල පහසු තැනකින් පටන්ගෙන ගැඹුරු නිරායාස සතියක් අනාත්ම දර්ශනයක් දක්වා අප ගෙන යන ආකාරය ධම්මානුපස්සනාවේ ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට යත්ම යෝගාවචරයෙකු අත්දකිනු ඇත.

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉරිදා උදෑසන දුරස්ථ ක්‍රමයට පවත්වනු ලබන ධර්ම දේශනාව සඳහා 2020 වසරේ නොවැම්බර් මස සිට 2021 වසරේ මාර්තු අග දක්වා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල් කරගෙන ඇත. එම දේශනා මාලාවට දේශනා 18 ක් අඩංගු වන අතර, එහි අග දේශනා දහය - ධම්මානුපස්සනාව අන්තර්ගත දෙවන කාණ්ඩය - මෙලෙස පොතක් ලෙස එළිදක්වනු ලැබේ. සර්වඥ දේශිත ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිපදාව තුළ මනාව තහවුරු වීම පිණිස ඔබ සැමට මෙයින් මහඟු අත්වැලක් ලැබෙතියි අපි සිතමු.

මේ සඳහා විවිධ ආකාරයෙන් දායක වූ සියලුදෙනාම සතිමත් බවින් පරිපූර්ණ වෙත්වායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

උඩර්රියගම ධම්මජීව හිමි
නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය - මීතිරිගල
2022-11-15

පුණ්‍යානුමෝදනාව

වර්ෂ 2020 නොවැම්බර් මස 29 දින පටන් 2021 මාර්තු මස 28 දින දක්වා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල් කර ගනිමින් පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සතිපතා පවත්වන ලද ඉරු දින ධර්ම දේශනාව මෙලෙස ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ලෙස සම්පාදනය කරන ලදි.

මෙම ධර්ම දේශනාව මුද්‍රණය කිරීමට අවසරය සහ ආශීර්වාදය ලබාදුන් නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේට කෘතඥතා පූර්වක නමස්කාරය පුද කරමු.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ඇතුළත් ගැඹුරු ධර්ම කරුණු සරලව පැහැදිලි කරමින් ප්‍රායෝගික උදාහරණ සහිතව ඉදිරිපත් කරමින්, භාවනානුයෝගීන්ට එය අවබෝධ කරගෙන තමතමන්ගේ භාවනා පරිචය සමග ගළපාගැනීමට පහසු වන පරිදි ඉතා හරවත් ධර්ම දේශනා මාලාවක් පැවැත්වීම පිළිබඳවත්, අතිශය කාර්ය බහුලත්වය මැද වුවද කාලය වැය කරමින් මෙම පොතෙහි මූලික පිටපත සංස්කරණය කර දීම පිළිබඳවත් පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර පූර්වක ප්‍රණාමය පුද කරමු.

මෙම පොත මුද්‍රණය සඳහා මැනැවින් සකස් කර දුන්නා වූ ගරු දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර පූර්වකව කෘතඥතාව පුද කරමු.

මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීම පිළිබඳ අදහස ඉදිරිපත් වූ මුල් අවස්ථාවේ සිටම මනා ලෙස දේශනා පරිගණකගත කිරීම සඳහා කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය දායකත්වය ලබාදුන්නාය.

රාණි රාජපක්ෂ මහත්මිය විසින් අත් පිටපත සංස්කරණය කර, සෝදුපත් පරීක්ෂා කරමින්, නිවැරදිව පොතෙහි මුල් පිටපත සකස් කිරීම සඳහා ඉමහත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන ලදි.

මනරම් ලෙස පොත මුද්‍රණය කර දීමෙන් කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයත් දායක වූහ.

ඒ සියලුදෙනාට මේ භවය තුළම උතුම් ධර්මාවබෝධය පිණිස මේ ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවා!

මෙලෙස මෙම ධර්ම දේශනාව ග්‍රන්ථයක් ලෙස සම්පාදනය කර ධර්ම දානයක් ලෙස බෙදා හැරීමේ අරමුණ වන්නේ, අභාවප්‍රාප්ත ආතර් කරුණාරත්න පියාණන්ටත් ආලට් කරුණාරත්න මෑණියන්ටත් අනිල් කරුණාරත්න සොහොයුරාටත් පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීමයි.

මේ උතුම් ධර්ම දානය තුළින් ජනනය වන්නා වූ අප්‍රමාණ කුසල් සමුදාය ඉහත නම් සඳහන් සියලු දෙනාගේ සංසාරගත ජීවිත සුවපත් වී උතුම් නිවනින් නිවී සැනසීම පිණිස හේතු වාසනා වේවා!

සරත් කරුණාරත්න
ජයන්ති කරුණාරත්න
2022-11-22

පටුන

9 | නීවරණ පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිදා දිනයේ පවත්වන ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව සපයාගන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන්. අපි දන්නවා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විශේෂයෙන්ම භාවනාවට නැඹුරු වෙච්ච, භාවනාව ප්‍රායෝගිකව කරන්න කැමති වෙච්ච, ඒ සඳහා දැනටමත් උත්සාහවත් වෙච්ච යෝගාවචරයින්ට අතිශයින්ම වැදගත් සූත්‍රයක්. විශේෂයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධ සාසනය තුළ සත්ත්වයින්ගේ විශුද්ධිය පිණිස - සාමාන්‍යයෙන් සත්ත්වයින් විවිධාකාර අන්දමින් හිත පටලවාගෙන, හිත කෙලෙසගෙන මේ සංසාරෙ දිගින් දිගට යන ගතියක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දැකලා සත්ත්වයින්ගේ ක්ලේශ පාරිශුද්ධිය පිණිස, චිත්ත පාරිශුද්ධිය පිණිස තමයි මේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරන්නේ.

එදා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කුරු රට කම්මාසදම්ම කියන නියම්ගමේ වාසය කරනකොට ඒ රැස් වෙලා හිටිය භික්ෂූන් වහන්සේලා අරභයා මේ සූත්‍ර දේශනාව දේශනා කරනවා. ඒ වගේම

මේ සතිපට්ඨානය මුල් කරගත්ත තවත් සූත්‍ර දේශනා රැසක් සූත්‍ර පිටකය පුරා අපිට දකගන්න හම්බ වෙනවා. දීඝ නිකායෙත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අන්තර්ගතයි. මජ්ඣිම නිකායෙත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අන්තර්ගතයි. ඒ වගේමයි විශේෂයෙන්ම සංයුත්ත නිකායේ මහා වග්ගයේ සතිපට්ඨානය මුල් කරගත්ත සූත්‍ර දේශනා ගණනාවක්ම සතිපට්ඨාන සංයුක්තය වශයෙන් එදා ඒ සංගීතිකාරක මහරහතන් වහන්සේලා වෙන් කරල දක්වලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා සතිපට්ඨානය කියන එක සැහෙන්න ප්‍රසිද්ධ මාතෘකාවක්. විශේෂයෙන්ම බුද්ධ සාසනයෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න උත්සාහවන්ත වෙන, මේ භවයේදීම තමන්ගේ චිත්ත පාරිශුද්ධියක් ඇති කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙන, මේ මනුස්ස ජීවිතයෙන් යම් කිසි ප්‍රයෝජනයක් ගන්න උත්සාහවන්ත වෙන පිරිසට මේක හරියට අමෘතයක් වගේ තමයි.

එපමණක් නෙවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරන්න ඕනැයි කියලා හිතනකොටත් ඒක දැනගත්ත සහම්පති බ්‍රහ්මරාජයා ඇවිල්ලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේට ස්තුති කරනවා "ඔබවහන්සේ පමණක් නෙවෙයි, අතීතයේ වැඩ හිටිය සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේලාත් සතිපට්ඨානය දේශනා කළා. ඒ හරහා ලෝකවාසී දෙවි මිනිසුන් හට පිහිට වුණා" කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේට ස්තුති ප්‍රශංසා කරනවා. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේක අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණක් සීමා වෙච්ච දේශනාවකුත් නෙවෙයි. මේක සියලුම තථාගතයන් වහන්සේලා සත්ත්වයින්ට යහපත පිණිස, ඒ අයව සසර දුකින් මුදවීම පිණිස දේශනා කරපු දේශනාවක් වශයෙන් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

අපි මේ වෙනකොට සතිපට්ඨානයේ කොටස් කීපයක් පහුකරගෙන ගිහිල්ල තියෙනවා. අපි මුලින්ම කායානුපස්සනාව ගැන සාකච්ඡා කළා. ඒ යටතේ ප්‍රධාන වශයෙන් අපි දේශනා 6ක් ඉදිරිපත් කරගත්තා.

ආනාපානසතියෙන් පටන් අරගත්තා. ඊට පස්සෙ අපි ප්‍රධාන ඉරියව් ගැන කථා කළා. ඊට පස්සෙ අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ සිහිය පැවැත්වීම ගැන, සතිය දියුණු කිරීම ගැන, සම්පජඤ්ඤය වර්ධනය

කිරීම ගැන සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සේ පටික්කුල මනසිකාරය වශයෙන් අපේ කය දිහා වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න අපි උත්සාහවන්ත වුණා. ඊට පස්සේ තවත් ටිකක් ඒකෙම ගැඹුරකට ගිහිල්ලා ශරීරය දිහා ධාතු වශයෙන් දැකගන්න - "මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්ය" කියලා මේ ශරීරයත් බාහිර සියලුම භෞතික ලෝකයත් ධාතුන්ගේ ස්වරූපයක් වශයෙන් දැකගන්න අපි ඒ ධාතු මනසිකාර භාවනාව උපයෝගී වන ආකාරය ගැන සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සේ අපි යොමු වුණා නවසීවථිකයට. මිය ගියාට පස්සේ අපේ කයට අත් වෙන ඉරණම සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මළ සිරුරක් අවස්ථා ගණනාවක් පසු කරගෙන දිරාපත් වෙලා යන ආකාරය ගැන විස්තර කරන නවසීවථික භාවනාව ගැනත් අපි සාකච්ඡා කළා.

ඊළඟට අපි වේදනානුපස්සනාවට පිවිසුණා. මේ කයේ හටගන්නා සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නොදුක් නොසුව වේදනා ඒ ඒ ආකාරයෙන් දැනගනිමින්, එතන එතන දැනගනිමින්, ඒවා ඒ ඒ මොහොතෙදිම අත්දකිමින් වඩන වේදනානුපස්සනාව ගැන අපි ඊට පස්සෙ සාකච්ඡා කළා. අපි ගිය සතියෙදි - යම් ගැඹුරු මාතෘකාවට පිවිසුණා - චිත්තානුපස්සනාවට. මොකද, මෙතෙක් කායානුපස්සනාවෙදි, ඒ වගේම කයේ හටගන්නා වේදනාවන් නිරීක්ෂණය කරද්දි තියෙන්නේ කය දිහා බලන හිතක්. එතෙන්දි කායික වශයෙන් යම් කිසි ක්‍රියාවලියක්, යම් කිසි සංසිද්ධියක්, සිදු වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ දිහා දැනුවත් වෙන මනසක්, නාම ධර්ම රැසක් අපි අත්දකිනවා. ඒ විදිහට යෝගාවචරයෙක් පුරුදු වෙනවා මේ සංසිද්ධියෙන් බැහැර වෙලා පිට කෙනෙක් වගේ ඒක නිරීක්ෂණය කරන්න. මේක සතිපට්ඨානය පුරාවටම දැකගන්න හම්බ වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් සතියක් දියුණු නොකරපු, දහමක් ඇසුරු නොකරපු, සත්පුරුෂ ආශ්‍රයක් නොලබපු, සත්පුරුෂ සත්ධර්මයක් ශ්‍රවණය නොකරපු සාමාන්‍ය මනුස්සයා තමන්ගේ හිතට එන සෑම දෙයක්ම ඒ ආකාරයෙන්ම පිළිගනිමින්, ඒවා අනුව දුවමින් පනිමින්, ඒවට වහල් වෙලා, ඒවා තුළ හිර වෙලා, ඒවා මම මගේ කරගෙන කටයුතු කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. එයා අතීතය ඔස්සේ දුවමින්, අතීතයේ වෙච්ච දේවල් ගැන කල්පනා කරමින්, පසුතැවෙමින් කාලය ගත කරනවා. ඒ

වගේමයි අනාගතයේ කරන්න තියෙන දේවල් ගැන සිතමින්, සැලසුම් හදමින්, විවිධ ප්‍රාර්ථනා පවත්වමින් සිහිනයක ජීවත් වෙනවා. නමුත් සතිපට්ඨානයේදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සිහිය පිහිටුවීම හරහා, එළඹ සිටි සිහිය වර්ධනය කිරීම හරහා අපිට මේ සිහිනයෙන් අයින් වෙලා, ප්‍රකෘතියට එළඹිලා, සැබෑ ජීවිතයට එළඹිලා වාසය කරන ආකාරය. ඉතින් එතැනත් තව ගැඹුරට යනවා. සැබෑ ජීවිතේ කියලා අපි දැනට මේ මොහොතෙ හඳුනාගෙන ඉන්න මේ ජීවිතය, නැත්නම් මේ අපේ ලෝකය ඊට වඩා ගැඹුරකින් දකින්න, ඊට වඩා විනිවිද දකින්න තව තව ගැඹුරට අපිව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අරගෙන යනවා.

ඉතින් එතකොට සතිපට්ඨානය ඉතාම සරලව පටන්ගත්තට මොකද, ඒ සරල කමටහනක් හරහා අතිශය ගැඹුරකට අපිව අරගෙන යන ස්වභාවයක් මේ ධර්මය තුළ දැකගන්න පුළුවන්. පටන්ගන්නේ ඉතාම සියුම්ව. ඉතාම සරල තැනකින්. අපි කාටත් කරන්න පුළුවන් තැනකින්. අපිට එතෙන්දි "මේ වගේ සරල දෙයක් කරලා අර තරම් ගැඹුරක් මට වටහාගන්න හම්බ වෙයිදෝ?" කියලා හිතන තරමට සැකයක් පවා හිතේ පහළ වෙන තරම් බොහෝම සරල තැනකින් පටන්ගන්නේ. හැබැයි ඒකමයි මෙතන තියෙන රහස. එබඳු සරල මනසක්, තැන්පත් වෙච්ච මනසක්, අනවශ්‍ය දේවල් හිතන්න ගිහිල්ලා පටලැවිච්ච නැති මනසක් හරහා තමයි එහෙනම් අපිට ගැඹුරක් අවබෝධ කරගන්න යන මාර්ගය බුදුරජාණන් වහන්සේ විවෘත කරල දෙන්නේ. කායානුපස්සනා මට්ටමේදිත් කෙනෙකුට සෑහෙන්න ඒක ප්‍රගුණ කරන්න ප්‍රගුණ කරන්න, ඒ වගේම ඒකට යෙදිලා සෑහෙන කාලයක් ගත කරන්න ගත කරන්න, ඒ වගේමයි සමහර වෙලාවට අතීත භවයන්හිදී හොඳට පුරුදු කරපු කුසල ශක්තියකුත් තියෙනවා නම්, මේකෙ යම් යෙදීමකුත් කරල තියෙනවා නම්, ඇතැම් කෙනෙකුට මේ කායානුපස්සනාවෙදිමත් සෑහෙන්න ප්‍රගතියක් අත් කරගන්න පුළුවන්.

උදාහරණයක් වශයෙන් එක එක අනුපස්සනාවක් ගානේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රතිපද තුනම දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ හොඳට සිහිය පිහිටුවීම - සතිපට්ඨානය. ඒ වගේම සතිපට්ඨානය තව තව වර්ධනය කිරීම - සතිපට්ඨාන භාවනාව. ඒ කියන්නේ තමන්

ඉදිරියෙන් තියාගත්ත අරමුණේ විකාශය ඒකෙ හැසිරීම ඒකෙ තියෙන අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය තේරුම් ගැනීම, පීඩන ලක්‍ෂණය පීළන ලක්‍ෂණය දුක්ඛ ලක්‍ෂණය ඒ වගේම එතැන තියෙන අනාත්ම ලක්‍ෂණය කියන මේ සේරම තේරුම්ගැනීම. මේ ආදී වශයෙන් ඇස්පනාපිට මේ මොහොතෙදි එතන එතන ලබන මේ කායික අත්දැකීම් සෑහෙන්න විනිවිද දැකගන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයින්ට ඇති කරගන්න පුළුවන්.

එතකොට අපිට තේරෙනවා ආනාපානසතිය වැඩුවත්, ඉරියාපථ භාවනාවක් වැඩුවත්, සම්පජඤ්ඤය විදිහට අපි ඒක වැඩුවත් - සක්මන් භාවනාවක් වශයෙන් වැඩුවත්, පටික්කූල මනසිකාරයක් වශයෙන් වැඩුවත්, ධාතු මනසිකාරයක් වශයෙන් වැඩුවත්, නවසීවථික භාවනාවක් වශයෙන් වැඩුවත් මේ කොයි කොටසෙදි වුණත් මෙයින් එකක් හෝ කීපයක් හෝ වඩද්දි කෙනෙක් මුලින්ම සතිය පිහිටුවාගන්නවා, ඊළඟට මේ ඉදිරියෙන් තියාගත්ත ස්වභාවයේ තියෙන යථාර්ථය තේරුම්ගන්නවා, එහෙමත් නැත්නම් ඒක විනිවිද දැකගන්නවා, ඒ හරහා තවත් ගැඹුරකට යන, ලෝකයේ කිසිවක් ඇසුරු නොකරන, උපාදන නොකරන මනසක් හදගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් මේක කායානුපස්සනා මට්ටමේදිම වුණත් වෙන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාව වඩද්දි මේ කියපු ක්‍රියාවලිය මේ අවස්ථා කිහිපය මේ වේදනානුපස්සනාව හරහාත් ඒ වගේම සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි ඊට පස්සෙ චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසුණහම එතෙන්දිත් මේක වෙන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ එකක්වත් ලොකු කුඩා කියල වෙන් කරන්න බැහැ. කායානුපස්සනාව වේදනානුපස්සනාව තරම් ගැඹුරු නැහැ කියල කෙනෙකුට කියන්න බැහැ. එහෙම නැත්නම් වේදනානුපස්සනාව චිත්තානුපස්සනාව තරම් ගැඹුරු නැහැ කියල කියන්නත් බැහැ. මේ එක එකක් අතිශය ප්‍රබල කමටහන්. ඉතින් ඒ නිසා කායානුපස්සනාවෙදිත් වේදනානුපස්සනාවෙදිත් චිත්තානුපස්සනාවෙදිත් සෑහෙන ගැඹුරක් කෙනෙක් සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි ඇතැම් කෙනෙක් කායානුපස්සනාව

ටික කාලයක් වඩලා ඉබේටම වගේ වේදනානුපස්සනාවට පිවිසිලා ඒකෙ දීර්ඝ කාලයක් ගත කරනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට එයාට වේදනානුපස්සනාවෙන් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් අත් වෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් කායානුපස්සනාවක් ටික කාලයක් වඩලා, වේදනානුපස්සනාවත් ටික කාලයක් වඩලා, එහෙමත් නැත්නම් ඒක ඒ තරම්ම වඩන්නෙත් නැතුව ඉබේටම වගේ හේතුඵල දහමක් වශයෙන් හිතේ තිබිච්ච ප්‍රවණතාව අනුව එයා චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසෙනවා. චිත්තානුපස්සනාවෙදි අන්න එයා සැහෙන දුරක් යනවා.

එතකොට මේ අනුව අපිට තේරෙනවා මෙතන එකම න්‍යායක්, එහෙම නැත්නම් හැමෝටම මෙන්න මේ ආකාරයෙන්ම කළ යුතුයි කියල ප්‍රතිපදාවක් අපිට පනවන්න බැහැ. ඒක එක එක පුද්ගලයාට අනුරූපව, ඒ තමන් යෙදෙන ප්‍රමාණය අනුව තමන්ගේ උවමනාව උත්සාහය වීර්යය කැපවීම අනුව මේ එක එක කොටසින් ගන්න ප්‍රයෝජනය කොපමණද කියන එක වෙනස් වෙනවා. දැන් ධම්මානුපස්සනාවට පිවිසෙනකොට ඒ කාට හරි තවමත් මේකෙන් ලබාගන්න පුළුවන් උපරිම මට්ටම ලබාගන්න බැරි වෙලා තියෙනවා නම්, ඒකත් හොඳට ලැබෙන අන්දමින් ධම්මානුපස්සනා කොටස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. මම මතක් කළා වගේ කායානුපස්සනාවෙනුත් උපරිම ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාවෙදිත් චිත්තානුපස්සනාවෙනුත් එහෙමයි. හැබැයි යම් කිසි කෙනෙකුට ඒ උපරිම මට්ටමක් දක්වා මේ කලින් කියපු අනුපස්සනාවලින් යන්න නොහැකි වුණා නම්, අන්න එබඳු අයටත් විශේෂයෙන්ම ඒ සම්පූර්ණ ප්‍රතිපදාවෙම යෙදෙන ආකාරයට, සම්පූර්ණ ප්‍රතිපදාවම තමන්ට හසු වෙන ආකාරයට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ධම්මානුපස්සනාව දේශනා කරල තියෙනවා.

එක්තරා අවස්ථාවකදී අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රශ්නයක් අහනවා. එතෙන්දි අහන ප්‍රශ්නය තමයි මේ සේඛ පුද්ගලයෙක් කියන්නේ කවුද කියන කාරණාව. එතෙන්දි අනුරුද්ධ ස්වාමීන්වහන්සේ කියනවා මේ එක සතිපට්ඨානයක් හෝ බහුලීකෘත කරලා තියෙනවා නම් එතනින්

පුළුවන් සෝවාන් මට්ටම දක්වා යන්න.[2] හැබැයි ඉන් එහාට යන්න නම්, තව තව ගැඹුරට යන්න නම්, ඉදිරි ඉදිරි මාර්ගඵල දක්වා යන්න නම්, මේ සෑම අනුපස්සනාවකම ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් අවශ්‍යයි කියල කියනවා.[3] ඒ අනුව අපිට තේරෙන්නේ මේ එක එක අනුපස්සනාවක් තනිතනියෙන් අනිත් ඒවා ගැන අමතක කරලා එකක් වැඩුවොත් - ඒක පටන්ගන්න වෙන්නේ කායානුපස්සනාවකින් - අනිත් ඒවාට නොගිහින් පවා තනිකර ඒකම වුණත් බහුලීකෘත කිරීමෙන් එතනින් සෑහෙන ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒකෙන් වැඩේ කරගන්න බැරි වුණා නම් අපිව ඉබේටම ඊළඟ එකට තල්ලු වුණා නම් ඉතින් අපි ඒක වළක්වාගන්න අවශ්‍යත් නැහැ. මොකද හේතුඵල දහමක් වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් ඕපනයික ගුණයක් වශයෙන් අපිව එක් කරගෙන ගියා වේදනානුපස්සනාවකට. ඉතින් අපි ඒක වඩනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට එතෙන්දි කලින්ට වඩා අපට අවබෝධයක් එන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා මේ හතරම ප්‍රගුණ කිරීම වැදගත් වෙනවා. අපිට ආයුධ හතරක් තියෙනවා නම්, ඒ ආයුධ හතරම පාවිච්චි කරන හැටි පිළිබඳව හොඳට අවබෝධයක් අපිට තියෙනවා නම්, එතකොට අවස්ථානුකූලව ඒ ආයුධ හතරම අපිට ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්. නමුත් අපි දන්නෙ එක ආයුධයක් ගැන නම්, එක ආයුධයක් හසුරුවන්න පමණයි නම් අපි දන්නේ, එතකොට අපිට ඒ අනිත් ආයුධවලින් ගන්න තියෙන ප්‍රයෝජනය ගන්න වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ හතරම ශක්ති පමණින් දියුණු කිරීම වැදගත් වෙනවා. හැබැයි අපිට මේ ඊළඟ එකට එක පාරට පනින්න බැහැ. මේක ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන්න ඕනෑ. හරියට නිකන් පැළයක් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය වෙලා ලොකු වෘක්ෂයක් බවට පත් වෙනවා වගේ අපිට තියෙන්නේ මේ දවසේ තමන් කරගෙන යන භාවනාව කරගෙන යන්න. ඊළඟ දවසෙත් ඒ විදිහටම වඩනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපි අර එදිනෙදා දවසේ කාර්යයක් වශයෙන් දින චරියාවක් වශයෙන් භාවනාව

2 චතුන්නං ඛො ආවුසො, සතිපට්ඨානානං පදෙසං භාවිතත්තා සෙඛො හොති. - පදෙස සූත්‍රය - සතිපට්ඨාන සංයුක්තය

3 චතුන්නං ඛො ආවුසො, සතිපට්ඨානානං සමත්තං භාවිතත්තා අසෙඛො හොති. - සමත්ත සූත්‍රය - සතිපට්ඨාන සංයුක්තය

දියුණු කරගෙන යනවා නම් ක්‍රමානුකූලව ඊළඟ ඊළඟ මට්ටම්වලට මේ දහම විසින්ම අරගෙන යනවා. එතකොට අපි දන්නෙම නැතුව මේ සතර සතිපට්ඨානයම වඩන හැටි තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

අපි කථා කරපු මුල් අනුපස්සනා තුනේම සංක්ෂිප්ත බවක් ධම්මානුපස්සනාවේ දකගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ධම්මානුපස්සනාව හුදෙක් හිත දිහා බලාගෙන කරන චිත්තානුපස්සනාවේම වර්ධිත මට්ටමක්ම කියල කියන්නත් බැහැ. ඒකත් එතන තියෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවෙදි අපිට කායානුපස්සනා කොටසකුත් වේදනානුපස්සනා කොටසකුත් හඳුනාගන්න පුළුවන්, චිත්තානුපස්සනා කොටසත් බහුල වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා ධම්මානුපස්සනාවෙදි ධර්මතා තව තව දැනගැනීමක් - මේ ලෝකයේ සිද්ධ වෙන මේ විශ්වයේ සිද්ධ වෙන, මේ සිතේ සිද්ධ වෙන, මේ කයේ සිද්ධ වෙන හේතුඵල දහම තව තව තේරුම්ගැනීමක්, ඒ ධර්මතා හඳුනාගැනීමක් තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වල දීලා තියෙන්නේ.

මේ ධර්මතා තේරුම්ගැනීම සඳහා ප්‍රධාන කොටස් 5 ක් හඳුන්වල දීලා තියෙනවා. මුලින්ම හිතේ පහළ වෙන කෙලෙස් ගැන, නීවරණ ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මොකද අපි දන්නවා එක පාරටම හිත පිරිසිදු තත්ත්වයකට පත් වෙන්න විදිහක් නැහැ හිතේ නීවරණ තියෙන තාක්. හිත අවුරන, නිවන ආවරණය කරන, හිතේ තියෙන සංසිඳීම වළක්වන, නැවත නැවත හිත උසිගැන්වීමක් කරන ඒ නීවරණ තියෙන තාක් සංසිඳීමක් නිවීමක් කෙනෙකුට අත්දැකගන්න බැහැ. එහෙම නම් ඉතින් මුලින්ම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මේ නීවරණ ජයගන්නා නිවැරදි ආකාරයක්.

ඊට පස්සේ තව ටිකක් එහාට ගිහිල්ලා, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් සත්ත්වයෙක් කියලා අපි මේ පනවාගත්ත ස්වභාවය දිහා වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බැලීමක්, යථා ස්වභාවය තේරුම්ගැනීමක්, එහෙමත් නැත්නම් මේ අපි ලබන සෑම අත්දැකීමක්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන විග්‍රහයට අනුකූලව දැනගැනීමක් දැකගැනීමක් සඳහා ස්කන්ධ සම්බන්ධයෙන් ලොකු වැටහීමක් ගැඹුරු වැටහීමක් ඇති

වෙන ආකාරයෙන්, ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ඇති වෙන ආකාරයෙන් ඛන්ධ පබ්බයක්, ස්කන්ධ ගැන විග්‍රහයක් එනවා. ඊට පස්සේ ලෝකේ ජීවත් වෙනකොට අපිට මනුෂ්‍යයෝ වශයෙන් ඇස් කන් නාසාදී ඉඳුරන් පරිහරණය කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඇස් කන් නාසාදී ඉඳුරන් පරිහරණය කිරීමෙදි ඇත්ත වශයෙන්ම මොකක්ද වෙන්නේ? කියන එක මේ ලෝකය ඇසුරෙන්ම, අපේ අත්දැකීම් ඇසුරෙන්ම, අපේ මේ ඉන්ද්‍රිය ඇසුරෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වන ආයතන සම්බන්ධයෙනුත් කොටසක් අන්තර්ගත වෙනවා.

මේ විදිහට වැඩෙන යෝගාවචරයාගේ මනස ටික ටික දැන් ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩිලා, බල ධර්ම වැඩිලා, ඊළඟට බොජ්ඣංග ධර්ම දක්වා වැඩෙන මට්ටමක් පෙන්වලා දෙනවා. ඒ කියන්නේ අපිට තේරෙනවා ධම්මානුපස්සනාව තුළ මේ කොටස් ක්‍රමානුකූල පෙළගැස්වීමක් කරල තියෙනවා. නිකන් ආවට ගියාට නෙවෙයි එතන තියෙන්නේ. ක්‍රමානුකූල පෙළගැස්වීමක් ධම්මානුපස්සනාව තුළ මේ ඉගැන්වීමේ තියෙනවා. පටන්ගන්නවා අර නීවරණ හඳුනාගැනීමකින්. ඊට පස්සේ ඒ නීවරණවලින් හිත නිදහස් වුණාට පස්සේ ඊට වඩා ගැඹුරක්, ඊට වඩා සියුම් දෙයක් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ස්කන්ධ ගැන දේශනා කරල තියෙනවා. ඊට පස්සේ තවත් දුරට අනෙකුත් අපේ ඉන්ද්‍රිය පරිහරණය කරද්දි - ඇසෙන් රූප බලද්දි, කණෙන් සද්ද අහද්දි, දිවෙන් රස බලද්දි, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලද්දි, කයෙන් ස්පර්ශයන් ලබද්දි, මනසට අරමුණු එද්දි - මේ විදිහට අපි බාහිර ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරද්දි ඇත්ත වශයෙන්ම සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද? කියන කාරණාව මතු කරන්න, හොඳට එතන තියෙන හේතුඵල දහම මතු කරන්න ආයතන සම්බන්ධයෙන් භාවනාවක් දේශනා කරල තියෙනවා.

ඒ විදිහට කෙනෙක් භාවනාව වඩාගෙන යනකොට එයා සෑහෙන ගැඹුරකින් මේ හිතේ වර්ධනය වෙන සතිය, ඒ වගේම හොඳට දෙයක් දිහා සියුම්ව දැකගන්නා ධම්මවිචය, ඊළඟට වීර්යය ප්‍රීතිය පස්සද්ධිය සමාධිය උපේක්ෂාව කියන බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන එයාට ටික ටික දැන් වැටහෙනවා. ඒ බොජ්ඣංග ධර්මවල හඳුනාගැනීමක්, ඒවා හොඳින් තේරුම්ගැනීමක් දක්වා ඊට පස්සේ බොජ්ඣංග සම්බන්ධයෙනුත් කොටසක් අන්තර්ගත වෙනවා.

මේකෙ කුළුගැන්වීමක් වශයෙන්, මස්තකප්‍රාප්තියක් වශයෙන් අන්තිමට චතුරාර්ය සත්‍ය දේශනා කරල තියෙනවා. අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ එන සම්පූර්ණ ප්‍රතිපදාවක්, ගැඹුරු ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවක් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ අන්තර්ගත කරල තියෙනවා. එතන අවසාන වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධ ප්‍රායෝගික කොටසක් ඇතුළත් කිරීමෙන් අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනාවෙදි යෝගාවචරයාව ක්‍රමානුකූලව නිවන සාක්ෂාත් කිරීම දක්වා අරගෙන ගිහිල්ලා තියෙනවා. හැබැයි මම කලිනුත් සඳහන් කළා වගේ මේ මට්ටම කෙනෙකුට කායානුපස්සනාව හරහාත් එන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාව හරහාත් එන්න පුළුවන්. චිත්තානුපස්සනාව හරහාත් එන්න පුළුවන්. මෙතන තියෙන විශේෂත්වය තමයි මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි ඒ මොනවා හරි කොටස් අතහැරුණා නම්, තව දියුණු වෙන්න තියෙනවා නම්, ඒවාත් හොඳට එක්කාසු කරලා, ඒවායෙනුත් ඒ ප්‍රයෝජනය අරගෙන හොඳට නිවන කුළුගන්වලා, නිවනටම යොමු කරලා ඒකායන මාර්ගයක් ඍජු මාර්ගයක් මේ ධම්මානුපස්සනාවේ අන්තර්ගත වීම.

සෑහෙන්න ගැඹුරු අන්දමකින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තමන්ගේ සර්වඥතා ඥානයෙන් දැකලා දේශනා කරපු අතිශය ප්‍රබල දේශනාවක් වශයෙන් ඒ නිසා අපිට මේ සතිපට්ඨානය හඳුනාගන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට පැහැදිලියි සතිපට්ඨානය කෙනෙක් වඩනවා නම් එයාට ඍජු මාර්ගයක් හම්බ වෙන්න ඕනෑ. "කරන්න තියෙන්නෙ මෙන්න මේකයි" කියල ටික ටික එයාටම සනාථ වෙන්න ඕනෑ. එයාටම තේරෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි එයාගෙ හිතේ තිබුණා නම් යම් ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් ඒවා දැන් ටික ටික අඩු වෙලා යන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි හිතේ දුක් දොම්නස් තිබුණා නම් ඒවත් දැන් පහ වෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි "කරන්න තියෙන්නෙ මෙන්න මේකයි, යා යුතු මාර්ගය මෙන්න මේකයි, ගමන් කළ යුතු මාර්ගය මෙන්න මේකයි" කියලා තමාගේ ප්‍රතිපදාව හරහාම කෙනෙකුට සාක්ෂාත් වෙන්න ඕනෑ. අවසාන වශයෙන්, එතන එතන නිවීමක්, සැනසීමක්, කෙලෙස් අඩු වීමක්, කෙලෙස් ප්‍රහාණයක් කෙනෙකුට සාක්ෂාත් වෙන්න ඕනෑ.

මෙන්න මේ වගේ බොහෝම ප්‍රබල කාරණා රැසක් මුදුන්පත් කරගැනීම සඳහා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරනවා. අපිට අද ධම්මානුපස්සනා කොටසේ එන නීවරණ ගැන සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. සම්පූර්ණයෙන්ම සාකච්ඡා කරගන්න බැරි වුණොත් අපිට මේ සම්බන්ධයෙන් දේශනා දෙකක් හෝ පවත්වන්න සිද්ධ වේවි. නීවරණ කොටසට අද පිවිසුණොත්, එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාව පටන්ගන්නවා **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති** මේ පහළ වෙන විවිධාකාර ධර්මතා දැනගනිමින්, ඒ මොහොතේ ඒවා අත්දැකගනිමින් වාසය කරනවා. ඒක පොතකින් බලල තේරුම්ගන්නවා නෙවෙයි, බණකින් අහල තේරුම්ගන්නවා නෙවෙයි. මේ මොහොතේ තමා තුළ අවධානය පවත්වමින්, සතිය පවත්වමින්, සිහිය පවත්වමින් මේ මොහොතේ සිද්ධ වෙන ධර්මතා තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒක තමන්ගේ අත්දැකීමක් වශයෙන්, පෞද්ගලික අත්දැකීමක් වශයෙන් දැනගන්න දැකගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

දැන් මාතෘකාවක් ගන්නවා **කතඤ්ච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති. පඤ්චසු නීවරණෙසු** කියලා පංච නීවරණ සම්බන්ධයෙන් ඒගොල්ලන්ගේ ධර්මතාව කොහොමද තේරුම්ගන්නේ? ඒ සඳහා යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත වෙන්නේ කොහොමද? කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධම්මානුපස්සනාව ආරම්භ කරනවා ඒ නීවරණ කොටසින්. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දොති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දොති පජානාති** භාවනාවක් නොකරපු, සතියක් නොවඩපු, දහමක් නොවඩපු කෙනෙක් තුළ සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ හිතට යම් කිසි කාමච්ඡන්දයක් රාගයක් ආසාවක් පැමිණියහම එයා ඒක ඒ ආකාරයෙන් දන්නෙ නැහැ. එයා වහාම ඊට අනුරූපව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. එයා ඒ අනුව කටයුතු කරනවා. ඒ අනුව ප්‍රතික්‍රියා දක්වනවා. සාමාන්‍ය පිළිවෙළේ වෙන්නෙ ඕකයි. ඉතින් එතකොට එයාට හිතේ පහළ වෙච්ච රාගය

සම්බන්ධයෙන්, ඇල්ම සම්බන්ධයෙන්, කාමච්ඡන්දය සම්බන්ධයෙන් නිවැරදිව දැකගැනීමේ ශක්තියක් නැහැ. ඒ වෙනුවට දැනටමත් හිතේ කාමච්ඡන්දය ඔඩුදුවලා උත්සන්න වෙලා තියෙනවා. එයා ඒකට වහල් වෙලා සම්පූර්ණයෙන්ම කාමච්ඡන්දයට අනුරූපව වහලෙක් වගේ කටයුතු කරනවා.

අපිට තේරෙනවා සාමාන්‍ය ලෝකයේ ඕක තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. අපේ විවිධාකාර මනස්වල ඒ ඒ පුද්ගල මනස්වල ඒ ඒ විදිහට ආසාවල් පහළ වෙනවා. ඒ ආසා සන්තර්පණය කරගැනීම සඳහා උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඕක තමයි සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් මෙතෙන්දි ඊට වඩා වෙනස් දැක්මක් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒ තමයි හිතේ පහළ වෙච්ච කාමච්ඡන්දය, කාමච්ඡන්දය වශයෙන් තේරුම්ගැනීම - "ඒක මගේ කාමච්ඡන්දය නෙවෙයි. ඒක මම නෙවෙයි. ඒක මගේ ආත්මය නෙවෙයි. ඒක හුදෙක් කාමච්ඡන්දය." එතකොට මෙතෙන්දි නැවතත් අපිට අර අරමුණක්, අරමුණක් වශයෙන් තේරුම්ගැනීමේ සංසිද්ධිය මතක් කරගන්න වටිනවා. ඒකයි අර ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක ක්‍රමානුකූලව භාවනාවේ යෙදීමක තියෙන වටිනාකම. මොකද, එක පාරටම මේක කෙනෙකුට කිච්චට තේරෙන්නෙ නැහැ එයා කායානුපස්සනාවක වේදනානුපස්සනාවක යෙදිලා නැත්නම්. මොකද ඒ අභ්‍යාසය ඒ හැකියාව අපි ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය කරගෙන ආපු හැකියාවක්. ඒ හැකියාව බොහොම සූක්ෂම මට්ටමින් යොදගැනීමක් තමයි ධම්මානුපස්සනාවෙදි තියෙන්නේ.

උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි හිතමු කෙනෙක් ආනාපානසතිය වඩනකොට එයා ආශ්වාසයක්, ආශ්වාසයක් වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක්, ප්‍රශ්වාසයක් වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. අපි හිතමු ආශ්වාසයක් නම් නාස් පුඩුවකින් ඇතුල් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් නම් පිට වෙනවා. නැත්නම් ආශ්වාසයක් නම් ටිකක් ගැඹුරට දැනෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් කෙටියෙන් සැහැල්ලුවට දැනෙනවා. නැත්නම් ආශ්වාසය සිසිල්ව දැනෙනවා, ප්‍රශ්වාසය උණුසුම්ව දැනෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් කරන දෙයක් නෙවෙයි. මෙතන හුදු හේතුඵල දහමක්

වශයෙන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට යෝගාවචරයට පුළුවන් ඒ ක්‍රියාවලියෙන් බැහැර වෙලා ඒ ක්‍රියාවලිය දිහා බලන්න. අපි කියනවා පරතෝ බැල්මකින් බලනවා කියලා. අනුන්ගෙ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ බලනවා. ඒක මගේ දෙයක් නෙවෙයි. මේක සංසිද්ධියක්. හේතුඵල දහමක් අනුව ක්‍රියාත්මක වෙන සිදු වීමක්. ඒ සිදු වීමෙන් අයින් වෙලා සිදු වීම දිහා බලනවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන යම් භෞතික ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා. ඒක තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය. ඒ වගේමයි ඒ භෞතික ක්‍රියාවලිය ගැන දැනුවත් වෙන මානසික ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ රූප ධර්ම තියෙනවා. ඒ රූප ධර්ම ගැන දැනුවත් වෙන නාම ධර්ම තියෙනවා. මෙන්න මේ වෙන් කර දැනගැනීම අතිශය වැදගත්. ඒ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය තුළට රිංගාගන්නෙ නැතුව, ඒක අල්ලගන්නෙ නැතුව, ඒක පරාමර්ශනය කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකට බැසගන්නෙ නැතුව, ඒකට අහු වෙන්නෙ නැතුව කෙනෙකුට පුළුවන් නම් ඒකෙන් බැහැර වෙලා ඒක දිහා බලන්න, ඔන්න ඔය හැකියාව දිගින් දිගටම සතිපට්ඨානය තුළ අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. අපිට අවශ්‍ය වෙනවා හැම තිස්සෙම සංසිද්ධියෙන් බැහැර වෙලා අඩියක් පස්සට තියලා ඒ සංසිද්ධිය දිහා හරියට නිකන් අනුන්ගෙ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ බලන්න. එතකොට තමයි අපිට පුළුවන් වෙන්නෙ ඒකෙ තියෙන වැරදි ටික හඳුනාගන්න, ඒකෙ තියෙන චරණය තේරුම්ගන්න, හැසිරීම තේරුම්ගන්න, ඒකෙ විවිධාකාර පැතිකඩ හඳුනාගන්න. එයාගෙ සියලු පැති අනුව එයාව වටහාගන්න අපිට පුළුවන් වෙන්නේ ඔන්න ඔය වගේ ඒ සංසිද්ධියෙන් බැහැර වෙලා හුදු නිරීක්ෂකයෙක් වෙලා ඒ දිහා බැලුවොත් පමණයි.

ඒ නිසයි මෙතෙන්දිත් දැන් මේ වෙලාවෙදි හිතේ කාමච්ඡන්දයක් පහළ වෙලා තියෙනවා. "ඔන්න මේ වෙලාවෙදි හිතේ කාමච්ඡන්දයක් තියෙනවා" කියල දැනගන්නවා. **අත්ථි මෙ කාමච්ඡන්දොති පජානාති** මේ වෙලාවෙදි ඔන්න මේ සිතේ කාමච්ඡන්දයක් තියෙනවා කියල දැනගන්නවා. හැබැයි යම් වෙලාවකදි හිතේ කාමච්ඡන්දයක් නැත්නම් - දැන් අපි කාමච්ඡන්දයක් කියල

කියන්නේ රූපයකට සද්දෙකට රසයකට සුවඳකට යම් කිසි හොඳ ස්පර්ශයකට නැත්නම් මොනවා හරි හිතට ආපු යම් කිසි අරමුණකට තියෙන ඇල්මක්. මේ විදිහට අපි ඒ දේකට තියෙන ආසාව, ඇල්ම, රාගය, ආලය, ප්‍රේමය, තණ්හාව මේ මොන නම්වලින් කිව්වත් මේ පංචකාමයන් ගැන - විශේෂයෙන් රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ කියන ප්‍රධාන පංචකාමයන් ගැන - අපේ හිතේ පහළ වෙන ආසාවට අපිට කාමච්ඡන්දය කියල කියන්න පුළුවන්. අපි හිතේ පහළ වෙන නීවරණය, නීවරණයක් වශයෙන්ම තේරුම්ගත්තා. "ඒක මම නෙවෙයි. ඒක මගේ නෙවෙයි. ඒක මගේ ආත්මය නෙවෙයි. ඒක ඇවිල්ල හුදෙක් කාමච්ඡන්දයක්."

මෙන්න මේ කාරණාව අතිශය වැදගත්. හිතේ දැන් කාමච්ඡන්දයක් තියෙනවා. හිතේ කාමච්ඡන්දයක් තියෙනවා කියල දැනගන්නවා. හැබැයි හිතේ කාමච්ඡන්දයක් තියෙනවා කියලා දැන් තමන් තමන්ව පහත් කරල සලකන්න යන්නෙ නැහැ. "දැන් මං මෙච්චර සිල් අරන් තියෙනවා. මං මෙච්චර මහණ වෙලා ඉන්නවා. මං මේ විදිහට සීලයක් සමාදන් වෙලා ඉන්නවා. මම දැන් අම්මා කෙනෙක්. මම දැන් තාත්තා කෙනෙක්, මම දැන් වැඩිහිටියෙක්. මේ වගේ කාමච්ඡන්දයක් ඇයි මේ හිතේ පහළ වුණේ?" කියලා එහෙම තමන්ව පහත් කරල සලකන්න යන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට "මේ හිතේ කාමච්ඡන්දයක් පහළ වෙලා තියෙනවා" කියලා කාමච්ඡන්දයෙන් අයින් වෙලා කාමච්ඡන්දය දිහා බලනවා. මෙන්න මේ කාරණාව අතිශය වැදගත්. ඊට පස්සේ අපි හිතමු හිතේ යම් වෙලාවක කාමච්ඡන්දය නැහැ. එතකොට හිත දිහා බැලුවොත් එයාට තේරෙනවා "මේ වෙලාවෙදි හිතේ කාමච්ඡන්දයක් නැහැ." එතකොට තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දයෙන් තොර වූ සිතක්.

එයා ක්‍රමානුකූලව භාවනාව වඩාගෙන ආවා නම්, සතිපට්ඨානය දියුණු කරගෙන ආවා නම්, එයාට මේ කාමච්ඡන්දයෙන් තොර වෙච්ච හිත හඳුනාගන්න එච්චර අපහසු නැහැ. එතකොට කාමච්ඡන්දයක් නැති අවස්ථා ඕන තරම් අපේ හිතේ තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා යෝගාවචරයෙකුට කාමච්ඡන්දයක් නැති සිත බොහොම පහසුවෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. එතකොට තමන්ට

තේරෙනවා හිත දිහා ආපස්සට හැරිලා බලන බැල්මක්, ප්‍රත්‍යවේක්ෂණයක් ධම්මානුපස්සනාවේ මේ කොටසෙදි දැකගන්න පුළුවන්. කාමච්ඡන්දයක් තියෙනකොට කාමච්ඡන්දයක් තියෙන බව දැනගන්නවා. මේ මොහොතෙදි අත්දැකීමක් වශයෙන්, ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් ඒක දැනගන්නවා. නැති කොට නැති බව දැනගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් තමන්ගේ හිතේ පහළ වෙච්ච ඒ කුමක් හෝ ක්ලේශයක් ඒ ආකාරයෙන්ම දැනගන්නවා නම්, ඒකමයි මේ දහමේ තියෙන සන්දිට්ඨික ස්වභාවය. **සන්දිට්ඨික සූත්‍රය** කියල සූත්‍ර කීපයක් එනවා. ඒ සන්දිට්ඨික සූත්‍රවල බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ අන්න ඒ කාරණාව. ඒ කියන්නේ මේ මොහොතෙදි සිතේ යම් අකුසලයක් යම් කිසි නීවරණයක් පහළ වෙලා තියෙනවා නම්, ඒ බව ඒ මොහොතෙදි දැනගත්තා නම්, එතැනමයි එහෙම නම් මේ දහමේ තියෙන සන්දිට්ඨික භාවය.[4] සාන්දෘෂ්ටික ස්වභාවය. ඒකට ආයෙ කල් යන්න දෙයක් නැහැ. ආයේ දැන් කරලා අනාගතයේදි ලබන අත්දැකීමක් නෙවෙයි. මේ මොහොතෙදි මේ දැන්ම දැනගත්තා. ඉතින් එතකොට මේ තරම් සාන්දෘෂ්ටික බවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දහමේ අන්තර්ගත වෙනවා.

දැන් කෙනෙක් මේක දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න එයා අත්දකිනවා කාමච්ඡන්දයෙන් තොර වූ සිතක්. සන්සුන් වෙච්ච හිතක්. නිවිච්ච හිතක්. කොහෙවත් ඇලිච්ච නැති හිතක්. කොහෙවත් පැටලිච්ච නැති හිතක්. දැන් එයා අපි හිතමු ඒ විදිහට කොහෙවත් පැටලිච්ච නැති සිතකින් වාසය කරනකොට ඔන්න කලින් නොතිබිච්ච කාමච්ඡන්දයක් හටගන්නා ආකාරය මුල් අවස්ථාවෙදිම මෙයාට තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙනවා. කලින් තිබුණා කිසිම කාමච්ඡන්දයකින් වර්ණ ගැන්විච්ච නැති සිතක්. හැබැයි මොකක් හෝ හේතුවකට - අපි හිතමු රූපයක් දැක්කා, සද්දයක් ඇහුණා. කුමක්

4 යං ඛො ත්වං බ්‍රාහ්මණ සන්තං වා අජ්ඣත්තං රාගං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං රාගොති' පජානාසි, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං රාගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං රාගොති' පජානාසි. එවං පි ඛො බ්‍රාහ්මණ සන්දිට්ඨිකො ධම්මො හොති - දුතියසන්දිට්ඨික සූත්‍රය - ඡක්ක නිපාතය

හෝ වෙන්න පුළුවන්. ඒ පිටතින් හෝ ඇතුළතින් පැමිණි යම් කිසි උත්තේජනයක් නිසා ඔන්න කලින් නොතිබ්ච්චි කාමච්ඡන්දය දැන් හටගන්නවා. මේ හටගන්නා ආකාරයත් කෙනෙකුට දැකගන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරනවා **යථා ච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.** කලින් තිබුණෙ නැහැ කාමච්ඡන්දයක්. කලින් තිබුණෙ බොහොම පිරිසිදු සිතක්. කොහෙවත් ඇලිච්ච නැති සිතක්. උපාදන නොකළ සිතක්. හැබැයි දැන් ඔන්න කාමච්ඡන්දයක් හටගන්නවා. එතකොට මේ හටගන්නා කාමච්ඡන්දය දිහා බලන්නත් දැන් මේ යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා.

පින්වත්නි මෙතෙන්දි දැනගත යුතු කාරණා කීපයක් තියෙනවා. දැන් සතිය දියුණු වෙලා නැත්නම්, ක්‍රමානුකූලව සතිපට්ඨානය දියුණු වෙලා නැත්නම් එයාට මේ දක්ෂතාව ඇති කරගන්න කාලයක් ගත වෙනවා. මොකද, සතිය වර්ධනය වෙලා නැති නිසා, හිතේ සංවේදී භාවය අඩු නිසා, හිතේ පිරිසිදු බව අඩු නිසා ඒ හිත කැළඹිලා තියෙන්නෙ කොයි වෙලෙත්. නීවරණවලින් බැටකමින් ඉන්නෙ කොයි වෙලෙත්. ඒ නිසා එයාගෙ හිතේ කාමච්ඡන්ද නීවරණයක් පහළ වෙද්දි එයාට ඒ මුල් අවස්ථාවෙදිම දැකගන්න බැහැ. සතිය තාම දුර්වලයි. ඉතින් ඒ නිසා ඒ කාමච්ඡන්දය දැකගන්න වෙන්නෙ යම් කිසි උත්සන්න මට්ටමකදි. හැබැයි එයා තව තව සතිය දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න එච්චර දුර යන්නෙ නැතිව ඊට මෙහා මට්ටමකදි එයාට ඒක හසු වෙනවා. ඒක එයාට තේරුම් යනවා.

කෙනෙක් තුළ මේ ප්‍රවණතාව තව තව වැඩෙන්න වැඩෙන්න, එහෙම නැත්නම් මේ දක්ෂතාව තව තව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, එතකොට අර තරම් දුර යන්නෙ නැතුව ඊට වඩා කෙටි කෙටි මට්ටම්වලදි මුල් මුල් මට්ටම්වලදි එයාට ඒක හම්බ වෙන්න පටන්ගන්නවා. උදහරණයක් කියනවා නම් අපි හිතමු කෙනෙකුට කලින් නම් කාමච්ඡන්දයක් එයාගෙ හිතේ පහළ වුණා කියල තේරුම් ගියේ, එහෙම නැත්නම් "හිත රාගයට අහු වුණා, රාගයට වැටුණා, මම කාමච්ඡන්දයේ වහලෙක් වුණා, රාගයේ වහලෙක් වුණා" කියල එයාට තේරුණේ වීතික්‍රමණයක් වුණාට පස්සේ. එයා එක්කො නරක වැඩක්

කළා. එයාට නොගැළපෙන වැඩක් කළා. නොගැළපෙන වැඩක් කරලා පසුතැවෙනකොට තමයි තේරුණේ "මම සම්පූර්ණයෙන්ම මේ රාගයේ වහලෙක්ව කටයුතු කළා" කියලා. ඉතින් ඒ බොහොම දුර්වල මට්ටමක්. කිසිම සතියක් තාම දියුණු කරපු නැති, සීලය ආරක්ෂා කරගන්න බැරි වෙච්ච මට්ටම තමයි ඔය අපි කථා කළේ. හැබැයි කෙනෙක් උත්සාහවන්ත වුණොත් ඊට පස්සේ සීලයක් ආරක්ෂා කරන්න ඔන්න එයාගෙ හිතේ රාගයක් දැන් පහළ වෙලා තියෙනවා. හැබැයි වීතික්‍රමණය වුණේ නැහැ. එයා අපි හිතමු ඒ තුන්වෙනි සිල් පදය කඩන්න ගියේ නැහැ. බ්‍රහ්මචාරී සිල් පදය කඩන්න ගියේ නැහැ. එතකොට හැබැයි කාමච්ඡන්දය තියෙනවා. නමුත් වීතික්‍රමණයක් වුණේ නැහැ. ඒක තවත් මට්ටමක්.

හැබැයි තව තව එයා භාවනාවක් දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න එයාට එච්චර දුර යන්නෙත් නැතුව, ඒ හිත කාමච්ඡන්දයෙන් දැවෙන මට්ටමට ඔඩු දුවපු මට්ටමට එන්නෙ නැතුව ඊට මෙහා මට්ටමකදි දැන් හම්බ වෙනවා. ඒක දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා. තමන්ගෙ හිතේ කාමච්ඡන්දය දැන් පහළ වෙලා තියෙනවා කියල තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ හැකියාව තවත් දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න ඒ මුල් මුල් අවස්ථාවලදි, නැත්නම් ආරම්භක මට්ටමේදීම කාමච්ඡන්දය දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා. එතකොට සතියේ උත්කෘෂ්ට මට්ටමක් තමයි දැන් මේ කථා කරන්නේ. එතකොට ඒ යෝගාවචරයට පුළුවන් කාමච්ඡන්දයෙන් තොර වූ සිතක් හඳුනාගන්න. "දැන් මේ වෙලාවෙදි කාමච්ඡන්දය නැහැ, හිතේ රාගයක් නැහැ, හිතේ ඇල්මක් නැහැ, ආසාවක් නැහැ, උපාදනයක් නැහැ, තණ්හාවක් නැහැ" කියල අන්න ඒ පිරිසිදු සිත හඳුනාගන්නවා. උපේක්ෂා සහගත, සරල, තැන්පත් වෙච්ච සිත හඳුනාගන්නවා. ඒ හඳුනාගෙන - එයාට ඒක දැන් පුරුදුයි - ඒකෙ වාසය කරද්දි ඔන්න යම් හේතුවක් නිසා හිතේ කාමච්ඡන්දයක් පහළ වෙනවා. දැන් මේ මුල් මට්ටමේදිම, මුල් පියල්ලෙදිම අන්න එයාට හම්බ වෙනවා කාම සිතුවිල්ලක් පහළ වීම. මෙන්න මේ මට්ටම තමයි දැන් මේ කථා කරන්නේ. එතකොට මේක එක සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි. සමහර විට සිතුවිලි කීපයක් වෙන්න පුළුවන්. අපේ සතිය දියුණු වෙච්ච මට්ටම

අනුව ඒක තීරණය වෙනවා. එතකොට සතිය තව තව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, හිතේ සම්පජඤ්ඤය හොඳට වැඩෙන්න වැඩෙන්න ඒ මුල් මුල් මට්ටම්වලින්ම, ආරම්භක මට්ටමේදීම කාමච්ඡන්දය දකගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒ ස්වභාවයත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරල දෙනවා.

ඊට පස්සෙ පෙන්වනවා **යථා ච උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.** දන් එයා මේ පහළ වෙච්ච කාමච්ඡන්දයට උල්පන්දම් දෙන්න ගියේ නැත්නම්, අනුග්‍රහ කරන්න ගියේ නැත්නම්, ඒකෙන් බැහැර වෙලා ඒක දිහා බලන්න පුළුවන් නම් එතකොට මේ කාමච්ඡන්දයට ලැබෙන පෝෂණය අහිමි වෙනවා. මොකද මේ කාමච්ඡන්දය පෝෂණය කරන්නේ අපිමයි. අපේ හිතේ තියෙන ශක්තිය උකහාගෙන තමයි මේ කාමච්ඡන්දය තව තව වර්ධනය වෙන්නේ. නමුත් අපිට මේ වෙලාවෙදි පුළුවන් වුණා කාමච්ඡන්දයෙන් අයින් වෙලා කාමච්ඡන්දය වශයෙන් ඒ සම්පූර්ණ සිද්ධිය මුල් අවස්ථාවෙදිම දකගන්න. ඉතින් එතකොට කාමච්ඡන්දයට 'යන එන මං නැති වුණා' කියල කියන්න පුළුවන්. දන් මේක යම් කිසි හේතුවක් නිසා පහළ වුණා. හැබැයි අපෙන් කිසිම අනුග්‍රහයක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි අපි අපිව පහත් කරන්න යන්නෙත් නැහැ "ඔන්න කාමච්ඡන්දයක් පහළ වුණා" කියලා. අපි බොහොම මධ්‍යස්ථව, බොහොම මෘදු අන්දමින් මේ කාමච්ඡන්දය දිහා බලනවා. ඒක දිහා මේ යක්ෂයෙක් ප්‍රේතයෙක් ආවා කියල බලනවා නෙවෙයි. මේ හුදෙක් කාමච්ඡන්දයක් පහළ වුණා කියලා හිතේ ආතතියක් ගොඩනගාගන්නෙ නැතුව මෘදු ආකාරයෙන්, හොඳ සතියකින්, හොඳ ප්‍රඥාවකින්, හොඳ ලැහැස්ති මනසකින්, පිහිටාගත්ත මනසකින් කාමච්ඡන්දය දිහා බලනවා, සතිමත් වෙනවා, දනුවත් වෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒ කාමච්ඡන්දය අපෙන් පෝෂණයක් නොලබා හිත අතහැරලා යනවා.

ඉතින් මේ හැම ධර්මතාවකම තියෙන ස්වභාවය තමයි එතකොට "ඒවායේ හටගැනීමක් පේන්න තියෙනවා. ඒවායේ අවසන් වීමක්, වැය වීමක්, ක්ෂය වීමක්, නිරුද්ධ වී යාමක් පේන්න තියෙනවා." දන් එතකොට ඒ තත්ත්වය යෝගාවචරයාට පහසුවෙන් දකගන්නත් පුළුවන්. මොකද දන් කලින් වගේ නෙවෙයි හිතේ යම් කිසි ඉඩකඩක් තියෙනවා. කලින් නම් එක අරමුණක් ඇරෙන්න තවත් අරමුණක්.

නැත්නම් එක සිතුවිල්ලක් ඇරෙන්න තවත් සිතුවිල්ලක්, තවත් සිතුවිල්ලක්, තවත් සිතුවිල්ලක්. මේ විදිහට වැල් වැල් දිගට දිගට දිගට හිතේ සිතුවිලි පහළ වෙනවා. ඉතින් ඒ සිත බොහොම වික්ෂිප්ත මනසක් ව්‍යාකූල මනසක් කියල කියන්න පුළුවන්. නමුත් කෙනෙක් සතිපට්ඨානය දියුණු කරන්න කරන්න එයාගෙ හිතේ ඒ තියෙන වික්ෂිප්ත භාවය නොසන්සුන් භාවය ටික ටික අඩු වෙලා හිත සන්සුන් වෙන්න පටන්ගන්නවා. හිතේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලිය එයාට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් අර තරම් සිතුවිලි පහළ වෙන්නෙ නැහැ.

උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, කලින් ඔන්න විනාඩියකට සිතුවිලි 100 ක් පහළ වුණා. ඊට පස්සෙ තවත් ටිකක් දියුණු කරගෙන යනකොට විනාඩියකට ඔන්න සිතුවිලි 75 යි. ඊට පස්සෙ විනාඩියට සිතුවිලි 60 යි. ඊට පස්සෙ විනාඩියට සිතුවිලි 50 යි, 30 යි, 20 යි, 10 යි ඔය වගේ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු වේගෙන එනකොට එයාට තේරෙනවා මේ සිතුවිලි අතර පරතරයක් තියෙනවා. මේ සිතුවිලි කියන්නෙ එක දමයක් නෙවෙයි. මේවා කැඩි කැඩී යන්නේ. එකක් ඇරෙන්න එකක්. සෑම සිතුවිල්ලකම එතකොට හටගැනීමක් තියෙනවා අවසානයක් තියෙනවා. සෑම සිතුවිල්ලක්ම එන ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේම යන ගතියකුත් තියෙනවා. ඒ වගේම සමහර ඒවා ගියාට පස්සේ පුංචි ඉඩකඩකුත් තියෙනවා. සිතුවිල්ලකින් තොර බවකුත් තියෙනවා. ඉතින් සිතුවිලිවලින් තොර දැනුවත් බවක්, සතිමත් බවක්, සංසිඳිච්ච බවක්, නොඇලුණු බවක්, සරල බවකුත් තියෙනවා. අන්න යෝගාවචරයා මේ තමාගේම සිත දිහා බොහෝම සියුම්ව දකින්න දකින්න මේ කියපු කාරණා එයාට ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් තේරෙන්න ඕනෑ. මේක මේ මං කිව්වට අදහන එකක් නෙවෙයි. තමන්ගේම සිත දිහා බලමින් සතිපට්ඨානය වඩනකොට සිතේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලි මේ යෝගාවචරයාට තමන්ගේ දෙයක් වශයෙන් තේරෙන්න ඕනෑ. ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් තේරෙන්න ඕනෑ.

එතකොට තමයි මේ කියන ධම්මානුපස්සනා කොටස පිරිසිදු වෙන්නේ - ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දවලින් තොර සිතක්, සන්සුන් සිතක්, සමනය වෙච්ච සිතක් එයා අත්දකිනවා. හැබැයි ඇහෙන් රූපයක් දැකලා, කණෙන් සද්දයක් අහලා ඒ යම් කිසි උත්තේජනයක්

හරහා ඔන්න ආයිත් ඒ කලින් නොතිබූ කාමච්ඡන්දයක් හටගන්නවා. ඉතින් ඒකත් එයා දැනගන්නවා. ඒක දැනගනිද්දි එයාට දැන් බොහොම පහසුයි. ඒ මුළු චිත්‍රය එයාට පේනවා. ඊට පස්සෙ ඒක පෝෂණය කරන්න ගියෙ නැති නිසා, ඒකට බය වෙන්න ගියෙ නැති නිසා අන්න ඒක හිත අත්හැරලා යනවා. එතකොට බුදුහාමුදුරුවො කියනවා **උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.** මේ උපන් කාමච්ඡන්දය දුරු වෙලා ගියා. ඒකත් දැනගත්තා. **යථා ච පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.** දැන් කාමච්ඡන්දයට ඔය විදිහට නිවැරදිව මුහුණ දුන්නා නම්, ටික කාලයක් හෝ ඒ කාමච්ඡන්දය නැවත සිතේ පහළ වෙන්නෙ නැහැ. අපි නැවත නැවත ටික වෙලාවක් මේ කටයුත්ත කළා නම්, ඒ කාමච්ඡන්දය අපේ හිත අත්හැරලා යනවා. ටික වෙලාවක් හෝ කාමච්ඡන්දය පහළ නොවී තියෙනවා. ඉතින් ඕකෙ උත්කෘෂ්ටම මට්ටම තමයි සම්පූර්ණයෙන්ම කාමච්ඡන්දය අපේ සිතින් මුලිනුපුටා දැමීම. ඊට මෙහාදි කෙනෙකුට අත්දැකගන්න පුළුවන් "තාවකාලිකව ටික වෙලාවකට දැන් කාමච්ඡන්දයෙන් සිත නිදහස් වුණා. ඒ ආපු කාමච්ඡන්දය බැහැර වුණා. අයින් වෙලා ගියා. ඊට පස්සෙ කාමච්ඡන්දය ආවෙ නැහැ." ඔන්න ඕකත් එතකොට යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ව්‍යාපාදය ගැන විස්තර කරනවා ඒ අන්දමින්ම. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදෙති පජානාති.** යම් අවස්ථාවක හිතේ ව්‍යාපාදයක්, තරහවක් ද්වේෂයක් තියෙනවා. ඒ වෙලාවෙදි "ද්වේෂයක් තියෙනවා" කියල දැනගන්නවා. මේ කථා කරන්නේ මූලික මට්ටමක්. තාම මේ යෝගාවචරයාට ඒ මුල් පියල්ලෙන්ම නැත්නම් අර මුල් සිතුවිල්ලෙදිම හඳුනාගන්න බැහැ. යම් කිසි වර්ධනය වෙච්ච මට්ටමකදි තමයි එයා හඳුනාගන්නේ "ආ දැන් නම් කේන්ති ගිහිල්ලා. දැන් හිතේ නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙලා" කියලා යම් වර්ධනය වෙච්චි මට්ටමකින් තමයි එයාට තාම හම්බ වෙන්නේ. හැබැයි එයා දැන් ඒක පෝෂණය නොකිරීම නිසා එයා දැන් බැහැර වුණා. ඔන්න දැන් හිත ව්‍යාපාදයෙන් කේන්තියෙන් තරහවෙන් ද්වේෂයෙන් නිදහස්. ඒකත් දැනගන්නවා.

අසන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදෙති පජානාති. ඊට පස්සේ දැන් ඕක තව තව දියුණු වෙන්න

දියුණු වෙන්න එයාගෙ හිත දැන් හොඳට සංවේදියි. හොඳ අවදි සිහියකින් වාසය කරනවා. හිත දිහා බලමින්ම වාසය කරනවා. ඉතින් එතකොට කලින් නොතිබිච්ච ව්‍යාපාදයක්, නුරුස්නා ගතියක්, තරහවක්, කේන්තියක් අලුතෙන් හටගන්නකොට ඒකත් එයා දැනගන්නවා **යථා ච අනුප්පන්නස්ස බ්‍යාපාදස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.** අපි හිතමු එයාගෙ හිතේ තිබුණේ බොහොම සන්සුන් ගතියක්. තරහවක් කේන්තියක් තිබුණෙ නැහැ. හැබැයි යම් කිසි තමන් අකමැති කෙනෙක් ඉස්සරහට එනවා. එතකොට ඒ කලින් නොතිබිච්ච නුරුස්නා ගතියක් හිතේ පහළ වෙනවා. හැබැයි මෙයා හිත ගැන අවධානයෙන් ඉන්න, මේ විදිහට සතිය දියුණු කරපු, මේ විදිහට සතිපට්ඨානයක් වඩපු කෙනෙක් නම් - අපි හිතමු යමින් ඉන්දැද්දි, ගමන් කරමින් ඉන්දැද්දි තමයි මේ තමන් අකමැති කෙනා ඉස්සරහට හම්බ වුණේ. හැබැයි "හිතේ නුරුස්නා ගතියක් කලින් නොතිබී දැන් ඔන්න හටගත්තා" කියල එයාට ඒ මොහොතෙදි තේරෙනවා. මොකද, කොයි වැඩේ කළත් හිත ගැන අවධානෙන් තමයි එයා දැන් කටයුතු කරන්නේ. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ කලින් නොතිබිච්ච ව්‍යාපාදයක් තරහවක් හටගත්ත ආකාරය එයා හඳුනාගත්තා. දැන් ඒක හැබැයි පෝෂණය කරන්න යන්නෙ නැහැ. "එයා වැරදියි, මම නිවැරදියි. එයා මට මෙහෙම කළා. මගෙ යාළුවට මෙහෙම කළා" එහෙම කියකියා ව්‍යාපාදය තරහව පෝෂණය කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඒකෙන් අයින් වෙලා ව්‍යාපාදය, ව්‍යාපාදය වශයෙන් දැනගන්නවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා බුදුහාමුදුරුවො කියන ඊළඟ කොටස **යථා ච උප්පන්නස්ස බ්‍යාපාදස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.** අපි මේක සාධාරණීකරණය කරන්න ගියෙ නැති නිසා, "අපි හරි. එයා වැරදියි" කියලා මේ ද්වේෂය සාධාරණීකරණය කරන්න ගියෙ නැති නිසා, අපි ඒකට උල්පන්දම් දෙන්න ගියෙ නැති නිසා, අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැති නිසා, දැන් ඒ උපන් ව්‍යාපාදය තරහව එහෙම්මම බැහැර වෙලා යනවා. ඒක නිකන් දිය වෙලා බොඳ වෙලා යනවා. දැන් ආයිත් ඔන්න හිත නිදහස්. ව්‍යාපාදයෙන් තරහවෙන් නිදහස්. **යථා ච පහීනස්ස බ්‍යාපාදස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.** එතකොට ඒ බැහැර වෙච්ච ව්‍යාපාදය දැන් ටික

වෙලාවකට ආපහු එන්නෙ නැහැ. ඉතින් එතකොටත් යම් කිසි සංසිඳීමක් තියෙනවා. ව්‍යාපාදයෙන් තොර සිතක් තියෙනවා. ඒකත් එතකොට යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා.

ඊට පස්සෙ ඊළඟ නීවරණය ගැන විස්තර වෙනවා. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති.** හිතේ යම් කිසි මැලි බවක්, ඔතැනි ගතියක්, හිත සැඟවිච්ච ගතියක්, කම්මැලි ගතියක් තියෙනවා. ඒ වෙලාවෙදි ඒකත් දැනගන්නවා. ඊට පස්සෙ එහෙම නැතුව හොඳට තැන්පත් වෙච්ච ගතියක්, හොඳ වීර්යවන්ත ගතියක් හිතේ තියෙනකොට ඒකත් දැනගන්නවා. යම් කිසි වෙලාවක හිත බොහොම සන්සුන්ව තිබුණා. ඒකෙ කම්මැලි ගතියක් උදාසීන ගතියක් තිබුණෙ නැහැ. හැබැයි මොකක් හෝ හේතුවකට උදාසීන ගතියක් ඔන්න දැන් පහළ වෙනවා. අපි හිතමු දවල් ආහාරයෙන් පස්සේ කලින් නොතිබිච්ච උදාසීන ගතියක් පහළ වෙනවා වගේ තමන්ට තේරෙනවා. නිකන් ඇණුමක් යනවා. පොඩ්ඩක් ඇහැ වැහෙන්න වගේ හදනවා. නිදිමත ගතියක් එනවා. කලින් නම් එහෙම තිබුණෙ නැහැ. කලින් හොඳට පිබිදිච්ච මනසකින් හිටියේ. හැබැයි දැන් ටිකක් ඔතැනි ගතියක්, කම්මැලි ගතියක්, උදාසීන ගතියක් පහළ වෙනවා. ඒකත් දැන් යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා.

මෙතෙන්දි ඊළඟට කියනවා **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති.** ථීනමිද්ධය නැති වෙලාවකදි, හොඳට වීර්යවන්ත වෙලාවකදි, හිත ප්‍රසන්න වෙලාවකදි, වැඩක් කරන්න තරම් ජවයක් තියෙන වෙලාවකදි ඒ බවත් තේරුම්ගන්නවා. කලින් නොතිබිච්ච ථීනමිද්ධයක් පහළ වෙනකොට ඒකත් තේරුම්ගන්නවා. හැබැයි දැන් ඒක ඒ ආකාරයෙන් තේරුම්ගැනීම නිසා, ඒකට අහු වෙන්නෙ නැති නිසා ථීනමිද්ධයත් බැහැර වෙලා යනවා. මේ තියෙන ඔතැනි ගතිය, කම්මැලි ගතිය, උදාසීන ගතියටත් අපි අනුබල නොදුන් නිසා ඒක බැහැර වෙලා යනවා. එතකොට කියනවා **යථා ච උප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.** දැන් ඒක බැහැර වුණා. හැබැයි දැන් ටික වෙලාවකට ආයිත් අර හිතේ ප්‍රසන්න බව, උද්යෝගී බව ඉතුරු වෙලා තියෙනවා. දැන් ආයිත් අර ඔතැනි ගතිය කම්මැලි ගතිය ආවෙ නැහැ.

යථා ච පහීනස්ස ථීනමිද්ධස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති. මේකෙ උත්කෘෂ්ටම මට්ටම කියන්නෙ රහත් වෙන මට්ටමක්. ඊට මෙහාදි යෝගාවචරයෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන් "දැන් මේ ථීනමිද්ධයට නිවැරදිව තමන් මුහුණ දුන්නා. ඒක ඒ ආකාරයෙන්ම හඳුනාගත්තා. ඒ නිසා ඒ ථීනමිද්ධය බැහැර වුණා."

ඒ ආකාරයෙන්ම ඊළඟ නීවරණ ගැනත් බුදුහාමුදුරුවෝ විස්තර කරනවා. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චන්ති පජානාති.** හිතේ තියෙනවා උද්ධච්ච කුක්කුච්චය. 'උද්ධච්චය' කියල කියන්නේ හිතේ තියෙන යම් කිසි විසිරිච්ච බවක්. හිත නිකන් එහෙ මෙහෙ දුවනවා. එයාට නිකන් ඉන්න බැරි ගතියක්, නිකන් ඔහේ සිල්ලර සිතුවිලි ඔස්සේ යන ගතියක්, වික්ෂිප්ත ගතියක් හිතේ තියෙනවා. 'කුක්කුච්චය' කියල කියන්නේ හිතේ තියෙනවා නිකන් පසුතැවෙන ගතියක්. වෙච්ච දේවල් ගැන පසුතැවෙනවා. කරගන්න බැරි වෙච්ච දේවල් ගැන පසුතැවෙනවා. "අනාගතේ කරන්න බැරි වෙයිදෝ" කියල පසුතැවෙනවා. "දැන් කරගන්න බැරි වුණා" කියල පසුතැවෙනවා. මේ කුමන හෝ අන්දමකින් වෙච්ච දේවල්, කරන්න ගිය දේවල්, කරගන්න බැරි වෙච්ච දේවල් අල්ලගෙන හිතේ යම් කිසි පසුතැවීමක් තියෙනවා නම්, අන්න ඒකට කුක්කුච්චය කියල කියනවා. එතකොට කොයි හෝ වෙලාවකදි හිතේ එබඳු නීවරණයක් පහළ වෙලා තියෙනවා නම් ඒක ඒ ආකාරයෙන්ම දැනගැනීම මෙතැනින් මතක් කරල දෙනවා. හැබැයි දැන් අපි ඒක අනුව ගියේ නැති නිසා, ඒකට අපි වහල් වුණේ නැති නිසා, අනුග්‍රහ කරන්න ගියේ නැති නිසා ඒකටත් වැඩි වෙලාවක් ඉන්න බැහැ. අපේ හිතේ යම් කිසි පසුතැවිල්ලක් පහළ වුණා. හැබැයි අපි ඒක පසුතැවිල්ලක් වශයෙන් තේරුම්ගත්තා. අඩියක් පස්සට තියලා ඒක පසුතැවිල්ල වශයෙන් තේරුම්ගත්තා. ඒකෙන් බැහැර වෙලා ඒ සංසිද්ධිය දිහා බැලුවා. "ඒක ධර්මතාවක්. ඒක හුදෙක් නීවරණයක්" කියලා තේරුම්ගත්තා. ඉතින් එතකොට ඒ පසුතැවිල්ල අපෙන් ශක්තිය නොලබා හීන වෙලා, දුර්වල වෙලා, බොඳ වෙලා, නැති වෙලා යනවා.

අපේ හිතේ විසිරිච්ච ගතියක් තියෙනකොට ඒ විසිරිච්ච ගතිය, විසිරිච්ච ගතිය වශයෙන් තේරුම්ගත්තා. ඉතින් අපිට පුළුවන් නම් ඒ

විසිරිච්ච ගතියෙන් බැහැර වෙලා විසිරිච්ච ගතිය දිහා බලන්න, "ඒක ඇවිල්ලා හුදු සංසිද්ධියක්, චිත්ත ස්වභාවයක්, ධර්මතාවක්" කියලා අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම් අපිට එතකොට එයා පෝෂණය නොකර එයාගේ වහලෙක් නොවී ඉන්න පුළුවන් හැකියාව වර්ධනය වෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒ වික්ෂේපය නැති වෙලා යනවා. ආයිත් හිත හොඳට ප්‍රසන්න වෙනවා. ආයිත් හිත සංසිඳෙනවා. ආයිත් හිත අපි ගාවට එනවා. ආයිත් හිතේ යම් කිසි ඒකාග්‍රතාවයක්, නොවිසුරුණු බවක් ඇති වෙනවා. එතකොටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චන්ති පජානාති.** දැන් මේ විදිහට හිතේ සංවේදී බව, සතිමත් බව, සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, මේවායින් බැහැර වෙලා බලන්න පුළුවන්කම දියුණු වෙන්න පටන්ගත්තාම යම් අවස්ථාවක කුමන හෝ හේතුවක් නිසා මේවායේ යම් පහළ වීමක් ආරම්භ වීමක් සිද්ධ වෙනවා නම් ඒ ආරම්භක මට්ටමේදීම යෝගාවචරයාට දැනගන්න පුළුවන්. ඒකයි කියන්නේ **යථා ච අනුප්පන්නස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.** "කලින් නොතිබිච්ච උද්ධච්ච කුක්කුච්චයක් දැන් පහළ වෙනවා" කියල තේරුම්ගන්නවා. ඉතින් ඒකට අනුග්‍රහ නොකිරීම නිසා ඒක බැහැර වෙලා යනවා. එතකොට ඒ උපන් උද්ධච්චය කුක්කුච්චය බැහැර වෙලා ගියා කියලත් දැනගන්නවා. ඉතින් අපි ඒකට නිවැරදිව මුහුණ දීපු නිසා ඔන්න ටික වෙලාවක් හිත ඒ විසිරුණු බවෙන් පසුතැවිල්ලෙන් තොරව වාසය කරනවා. ඒ තත්ත්වයත් දැනගන්නවා.

අන්තිමට බුදුරජාණන් වහන්සේ විචිකිච්ඡාව ගැනත් ඔය විදිහටම දේශනා කරනවා. යම් වෙලාවකදී හිතේ සැකයක් තියෙනවා නම් අන්න ඒ සැකයත් සැකය වශයෙන්ම තේරුම්ගත්තා. තාම හැබැයි ඒකෙ මුල මට්ටමම හඳුනාගන්න බැරි වුණා. ඒ වුණත් යම් වෙලාවකදි "දැන් නම් මේ හිතේ දුවන්නේ සැකයක්" කියලා එයාට ඒ සැකයෙන් බැහැර වෙලා බලන්න පුළුවන් අවස්ථාව මෙතෙන්දි මතක් කරල දෙනවා. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡාති පජානාති.** සැකයෙන් කලින් නොදැනුවත්වම වගේ පෝෂණය වුණා. සිතේ සතිමත් බව අඩු නිසා ඒක පෝෂණය වුණා.

හැබැයි යම් අවස්ථාවකදි තමන්ට සිහිය එළඹ සිටියා. ආයෙත් නුවණ පහළ වුණා. එතකොට අන්න ඒකෙන් අයින් වෙලා ඒක දිහා බලනවා. එතනින් පස්සෙ අපි ඒක පෝෂණය කරන්නෙ නැහැ. තමන් හඳුනාගත්තා "මෙයා ඇවිල්ලා ප්‍රඥුවක් නෙවෙයි. මෙයා ඇවිල්ලා සැකයක්" කියලා ප්‍රඥුවෙන් සැකය වෙන් කරගන්න යෝගාවචරයාට පුළුවන් වුණා. ඒ ඔස්සේ යන්නෙ නැතුව, ඒ සැකය පෝෂණය කරන්නෙ නැතුව ඒකෙන් බැහැර වෙන්න එයාට පුළුවන් වුණා. ඉතින් එතකොට සැකය දුරු වෙලා යනවා.

බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡන්ති පජානාති.** දැන් මේ වෙලාවෙදි විචිකිච්ඡාවක් නැහැ. විචිකිච්ඡාව නැති බවම දැන් හඳුනාගන්නවා. ඉතින් මේ විදිහට වාසය කරද්දි එයාගෙ හිතේ දැන් විචිකිච්ඡාව අඩුයි. හිතේ සැකයක් නැහැ. කරන්න තියෙන දේ පැහැදිලියි. අරමුණකට හිත දැම්මමත් හොඳට ඒ අරමුණ විනිවිද යනවා. අරමුණත් එක්ක හොඳට තියෙනවා. එතකොට විචිකිච්ඡාවෙන් තොර බව ඒ යෝගාවචරයා දන්නවා. හැබැයි යම් හේතුවක් නිසා විචිකිච්ඡාවක් පහළ වෙනවා නම් ඒ ආරම්භක මට්ටමේදීමත් එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකයි කියන්නේ **යථා ච අනුප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.** "කලින් නොතිබ්ච්ච විචිකිච්ඡාවක් ඔන්න දැන් පහළ වෙනවා" කියලා ඒකෙ ආරම්භක මට්ටමේදීම ඒ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා. හැබැයි දැන් ඒ මූලික මට්ටමේදීම නියපොත්තෙන් කඩන්න පුළුවන් මට්ටමේදීම එයා හඳුනාගත්ත නිසා, ඒකෙන් බැහැර වෙච්ච නිසා, ඒක පෝෂණය කිරීම නතර කරපු නිසා, අන්න ඒක ඉක්මනටම බැහැර වෙලා යනවා. ඒක ඉක්මනටම බොඳ වෙලා යනවා, ක්ෂය වෙලා යනවා, නිරුද්ධ වෙලා යනවා. එතකොට නිරුද්ධ වෙලා ගිය බවත් එයා තේරුම්ගන්නවා. **යථා ච උප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.** ඊට පස්සෙ දැන් සැකයෙන් හිත නිදහස්. ඒ නිදහස් වෙච්ච සිතට දැන් සැකය ටික වෙලාවකට හෝ එන්නෙ නැහැ. **යථා ච පහීනාය විචිකිච්ඡාය ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.**

මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා ධම්මෙසු**

ධම්මානුපස්සී විහරති. අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති. දැන් මේ විදිහට කෙනෙකුට තමන්ගෙ සිතේ මේ ස්වභාවයන් හටගන්නා ආකාරය, මේ නීවරණ වැඩ කරන හැටි තේරුම් යනවා නම් එයාට තවත් කෙනෙකුගේ හිත තුළ මේ නීවරණවල ක්‍රියාකාරිත්වය අනුමාන වශයෙන්, නය විපස්සනාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. තවත් කෙනෙක් තරහවෙන් කටයුතු කරද්දි රාගයෙන් මුසපත් වෙලා කටයුතු කරද්දි බොහොම කම්මැලි උදාසීන ගතියකින් වැඩ කරද්දි ඒකත් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. තවත් කෙනෙක්ගෙ හිතේ නොසන්සුන් බවක් පසුතැවිල්ලක් තියෙනකොට ඊළඟට තවත් කෙනෙක්ගෙ හිතේ සැකයක් තියෙනකොට, ඒ සැකයට අනුරූපව එයා ක්‍රියා කරනකොට එයාට මේ සේරම වටහාගන්න පුළුවන්. එතකොට මේ තමන්ගේ සිත අධ්‍යයනය කරන්න කරන්න, තමන් වෙතට නැඹුරු වෙලා බලන්න බලන්න එබඳුම ක්‍රියාකාරිත්වයක් තවත් කෙනෙක්ගෙ සිතෙත් මේ අන්දමින්ම සිද්ධ වෙනවා කියන එක වටහාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ විදිහට කරන්න කරන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **සමුදය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති. වය ධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති.** දැන් එතකොට මෙතන ධර්මතා වශයෙන් හඳුනාගන්නේ මේ නීවරණ පහ. මේක තව ටිකක් විස්තාර වශයෙන් කිව්වොත් ඊටත් කීපයක් වැඩියි. කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථිනමිද්ධය අපිට ඕනැ නම් දෙකකට කඩන්න පුළුවන්. ඊළඟට උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡය, විචිකිච්ඡාව දෙකකට කඩන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ විදිහට එක එකක "මෙන්න මේවා ඇවිල්ලා ධර්මතා. මේවා මට අයිති දේවල් නෙවෙයි. මගේ දේවල් නෙවෙයි. මම නෙවෙයි. මේවා හේතු නිසා පහළ වෙන හුදු ධර්මතා" වශයෙන් එයා තේරුම්ගන්නවා. එහෙම තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න මේවායේ හටගැනීම එයාට තේරෙනවා. මේවායේ බැහැර වී යෑම, ක්ෂය වී යෑම, නිරුද්ධ වී යෑම එයාට තේරෙනවා.

දැන් මෙහෙම වෙන්න වෙන්න මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ අපේ හිතේ? දැන් මේ නීවරණවලට අල්ලගිටින්න බැරි ගතියක්; නීවරණ දැන් හිතේ රඳා සිටින්නෙ නැහැ. මොකද අපි දන්නවා ක්‍රමවේදය. අපි දන්නවා ඒවායින් බැහැර වෙලා නිවැරදිව නීවරණවලට මුහුණ

දෙන්නේ කොහොමද කියන එක. ඒ නිසා නීවරණවලට වැඩි කාලයක් මේ සිතේ දැන් රැඳෙන්න බැහැ. එතකොට මේ නීවරණම මේ යෝගාවචරයා පාවිච්චි කරන්නේ තව තව සතිය දියුණු කරගන්න. තව තව ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න. හරියට අපි කුණුරොඩු එකතු කරලා ඒකෙන් හොඳ සාරවත් කොම්පෝස්ට් පොහොරක් හදාගන්නවා වගේ මේ හිතේම පහළ වෙන විවිධාකාර කෙලෙස් ස්වභාවයන්, නීවරණ ස්වභාවයන් පාවිච්චි කරලා යෝගාවචරයා ප්‍රඥාවක් අවදි කරගන්නවා. මේ නීවරණ හරහාම යථාවබෝධයක් ඇති කරගන්නවා. යථාවදර්ශනයක් ඇති කරගන්නවා. ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරුම්ගන්නවා. මොනව හරහාද? නීවරණ හරහා. මේ කෙලෙස් හරහා. මොකද මේ කෙලෙස් කියන්නෙත් හුදු ධර්මතා ස්වභාවයක්. ඒවා මට අයිති දේවල් නෙවෙයි. මගේ දේවල් නෙවෙයි. ඒවත් හේතුඵල දහමට යටත් වෙච්ච හුදු සංඛත දේවල්. ඉතින් ඒ සංඛත දේවල්වල තියෙනවා හටගැනීමක්. සංඛත දේවල්වල තියෙනවා විපරිනාමයක්, වෙනස් වීමක්. ඒ සංඛත දේවල්වල තියෙනවා ක්ෂය වීමක්, නිරුද්ධ වී යෑමක්. ඉතින් ඒ තත්ත්වය මේ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා.

මෙහෙම වෙන්න වෙන්න හිත නීවරණවලින් නිදහස් වුණා. දැන් ආයිත් රූපයක්, සද්දයක්, ගඳක් සුවඳක් අල්ලන්න ගියේ නැහැ. හිත දැන් නිදහසේ ලොවේ කිසිවක් ඇසුරු නොකර වාසය කරනවා. මේ විදිහට **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නීවරණ සම්බන්ධයෙනුත් අර අවස්ථා තුන අපිට පෙන්නුම් කරල දෙනවා. මුලදී නීවරණ හොඳට දැනගන්නවා; ඒ තුළ සිහිය පවත්වනවා, සතිපට්ඨානය වඩනවා; ඊළඟට ඒ නීවරණයන්ගේ ප්‍රවෘත්තිය, නීවරණයන්ගේ වෙනස් වීම නැත්නම් එයාගේ ජීවන ප්‍රවෘත්තිය හොඳට තේරුම්ගන්නවා. එයාගෙ හටගැනීම අවසන් වීම, සමුදය වය - හොඳට තේරුම්ගන්නවා. සතිපට්ඨාන භාවනාවක් වඩනවා. නීවරණ හිතින් බැහැර වුණාට පස්සේ ඒ නිදහස් වූ සිත පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. හැබැයි එතකොට තේරෙනවා මේ සඳහා සීලයක් අවශ්‍යයි. හිතේ පැහැදිලි බවක්, සමාධියක්, සමාහිත බවක් අවශ්‍යයි. ඒ වගේම එන එන නීවරණ ඒ ඒ අන්දමින් නිවැරදිව හඳුනාගැනීමට ප්‍රඥාව අවශ්‍යයි.

එහෙම නම් ශීල සමාධි ප්‍රඥා තව දුරටත් දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි මේ නීවරණයන්ගෙන් බැහැර වෙලා සිත පිරිසිදුව පවත්වන්න එතකොට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක උවමනාව යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා.

ඇත්තටම මේ අපි විස්තර කළ කොටස් ඔක්කොම විපස්සනාව කියන්න පුළුවන්. අපි ඒ ක්ලේශයක් ක්ලේශයක් වශයෙන් හඳුනාගැනීම, ඒකෙ හටගැනීම තේරුම්ගැනීම, ඒකෙ ප්‍රවෘත්තිය තේරුම්ගැනීම, නැත්නම් ඒකෙ වෙනස් වීම විපරිණාමය තේරුම්ගැනීම, ඊට පස්සෙ ඒක නිරුද්ධ වී යෑම ක්ෂය වී යෑම තේරුම් ගැනීම විපස්සනාවේ මට්ටමක්. ඉතින් මේ හරහා අපි තුළ ප්‍රඥාවක් අවදි වෙනවා, මේවායේ තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය මේවායේ තියෙන පෙළන ස්වභාවය තේරුම් යන්න පටන්ගන්නවා. "මේක මේ මම කරන දෙයක් නෙවෙයි. මේක මට අයිති දෙයක් නෙවෙයි. මගේ වසඟයේ පවත්වන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි" කියල අනාත්ම ලක්ෂණයත් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට "මෙතන තියෙන්නේ හුදු ධර්මතා ස්වභාවයක්. මෙතන තියෙන්නේ හේතුඵල දහමක්" කියල අපිට තව හොඳට ගැඹුරට ප්‍රඥාව අවදි වෙන්න පටන්ගන්නවා. තනිකර විපස්සනාවක් තමයි මේ කථා කරන්නේ. අපි නීවරණ පැත්තෙන් කථා කරද්දි නීවරණ හරහා අපිට විපස්සනාවක් වඩාගන්න පුළුවන්. නීවරණ හරහා හේතුඵල දහමක් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. නීවරණ හරහා ත්‍රිලක්ෂණයක් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ අන්දමින් ධම්මානුපස්සනාවේ නීවරණ කොටසෙනුත් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු සතිපට්ඨානය - සිහිය පිහිටුවීම, පිහිටවපු සිහිය තව තව ප්‍රඥාව පැත්තකින් දියුණු කිරීම, ඒ දියුණු කිරීම සඳහා නිවැරදි මාර්ගයකට ප්‍රතිපදාවකට පිවිසීම. ඉතින් මේ කරුණු අපිත් තේරුම් අරගෙන සිතේ පහළ වෙන නීවරණ ධර්මවලින් පවා අපේ ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න සතිය දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

10 | නීවරණ පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදෝමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරු දින ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව සපයාගන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන්**. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අපි දන්නවා බෞද්ධයින් අතර, විශේෂයෙන්ම භාවනාව සඳහා යම් කිසි සූදානමක් තියෙන, භාවනා කරන සෑහෙන පින්වතුන් අතර බොහොම ප්‍රසිද්ධ සූත්‍රයක්. මොකද, ඍජුවම අපි කරන භාවනාවට ලොකු අත්වැලක්, ලොකු මග පෙන්වීමක් මෙම සූත්‍ර දේශනාවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සපයනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ සූත්‍රය අතිශය වැදගත්. ඒ නිසාම මේකේ මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගය නිවැරදිව වටහාගැනීමත් අතිශය වැදගත්. අපි අපිට උවමනා උවමනා විදිහට භාවනා කරනවා වෙනුවට මේ සූත්‍රයේ දි බුදුරජාණන් වහන්සේ මොන වගේ මාර්ගයක්ද පෙන්වල දීලා තියෙන්නේ? ඒ මාර්ගය කොහොමද වඩන්න ඕනෑ කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ කොහොමද කියල දීල තියෙන්නේ? කියන මෙන්න මේ කරුණු හොඳට අපි හිතට ගන්නවා නම්, ඒවා අනුව අපේ භාවනාව සකස් කරගන්නවා නම්, අඩුපාඩු සකස් කරගන්නවා නම්, ඒ අනුව අපිටත් පුළුවන් වෙනවා මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන ඒ අතිශය ප්‍රබල ආනිසංස භුක්ති විඳින්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්න පටන්ගන්නේ **ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො.** මහණෙනි, ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. කුමක් පිණිසද? **සත්තානං විසුද්ධියා** දෙව් මිනිසුන් සහිත මේ සත්ත්ව ප්‍රජාවගේ විශුද්ධිය පිණිස, චිත්ත පාරිශුද්ධිය පිණිස ඒකායන මාර්ගයක් ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. එපමණක් නෙවෙයි, **සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය** ඒ අයගේ හිත්වල තියෙන සෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් ඒවත් සමතික්‍රමණය කරන්න, ඒවත් බැහැර කරන්න. ඒ වගේම **දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය** මේ අයගේ හිත්වල තියෙන දුක් දොම්නස්, කනස්සලු ගති මේවා සියල්ලත් බැහැර කරන්න. **ඤායස්ස අධිගමාය** එතකොට නිවන් දැකීම පිණිස, නිවීමක් පිණිස, විමුක්තියක් පිණිස තියෙන මාර්ගය තමා තුළින්ම වටහාගන්න. ඒ නිවැරදි මාර්ගයට අවතීර්ණය වෙන්න. **නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය** නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. ඒ අනිකක් නෙවෙයි **යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.** ඒ තමයි මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්.

එතකොට අපිට තේරෙනවා අපි මනුස්සයෝ වශයෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් දුකින් මිදීමක්, අන්න ඒ දුකින් මිදීම සඳහා තියෙන ඍජු මාර්ගයක් මෙතැනදි බුදුරජාණන් වහන්සේ හෙළිපෙහෙළි කරල දෙනවා. ඒ නිසා ඇතැම් සූත්‍රවල දේශනා කරනවා කවුරු හරි මේ මාර්ගය හරියට නිවැරදිව වටහාගත්තා නම්, නිවැරදිව ඒ මාර්ගය ප්‍රගුණ කළා නම්, වැඩුවා නම් ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ආනිසංසවලට ළඟා වෙන එක අනිවාර්යයෙන් සිද්ධ වෙනවා. හැබැයි කවුරු හරි මේක පටලවාගත්තා නම්, වරද්දවල වටහාගත්තා නම්, වැරදි විදිහට වැඩුවා නම් එහෙම නම් ඒ නිවන් මාර්ගයෙන් බැහැරට යනවා.[5] ඒ නිසා අපි බොහොම සැලකිල්ලෙන් පිරිසිදුව මේ භාවනා මාර්ගය වටහාගැනීම අතිශය වැදගත් වෙනවා.

---

5 යෙසං කෙසඤ්චි භික්ඛවෙ, චත්තාරො සතිපට්ඨානා විරද්ධා විරද්ධො තෙසං අරියො මග්ගො සම්මා දුක්ඛක්ඛයගාමී. යෙසං කෙසඤ්චි භික්ඛවෙ, චත්තාරො සතිපට්ඨානා ආරද්ධා, ආරද්ධො තෙසං අරියො මග්ගො සම්මා දුක්ඛක්ඛයගාමී. - විරද්ධ සූත්‍රය - සතිපට්ඨාන සංයුක්තය

අපි මේ වෙනකොට මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ගේ කායානුපස්සනාව සෑහෙන දුරකට සාකච්ඡා කළා. ඒ වගේම වේදනානුපස්සනාවත් චිත්තානුපස්සනාවත් සාකච්ඡා කළා. දැන් අපි අවතීර්ණ වෙලා ඉන්නවා ධම්මානුපස්සනාවට. අපි ගිය සතියේ ධම්මානුපස්සනාවේ මුල් කොටස ගැනයි සාකච්ඡා කළේ. අදත් ඒ කොටසේම තවත් ගැඹුරට යන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. මොකද අපිට තේරෙනවා සතිපට්ඨානයේ තියෙන සෑම අනුපස්සනාවක්ම අතිශය ප්‍රබලයි. කායානුපස්සනාව නිවැරදිව යම් කිසි කෙනෙක් ප්‍රගුණ කරනවා නම් ඒ හරහා චිත්ත පාරිශුද්ධියක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒ හරහා සිතේ විමුක්තියක් ළඟා කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි යම් කිසි කෙනෙක් වේදනානුපස්සනා කමටහන හොඳට වඩනවා නම්, ඒ හරහාත් කෙනෙකුට චිත්ත පාරිශුද්ධියක්, විමුක්තියක් සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි චිත්තානුපස්සනා කොටස යමෙක් වඩනවා නම්, ඒ හරහාත් චිත්ත පාරිශුද්ධිය ඇති කරගන්න, විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි ධම්මානුපස්සනාවේ අනුපස්සනා පහක් අන්තර්ගත වෙනවා - ඒකෙන් ඕනෑම එකක් යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම්, එතැනිනුත් චිත්ත පාරිශුද්ධිය විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ එකක්වත් "අනික් එකට වඩා මේක උසස්" කියලා එහෙම සලකන්න අමාරුයි. හැම එකක්ම අතිශය ප්‍රබලයි.

ධම්මානුපස්සනාවේ තියෙන සුවිශේෂත්වය තමයි කලින් අනුපස්සනා වලින් යම් කිසි කෙනෙකුට ඒ විමුක්තියක් සාක්ෂාත් කරගන්න, නිවැරදි දහමක් අවබෝධ කරගන්න තවමත් හැකියාව ලැබිලා නැත්නම්, ධම්මානුපස්සනාවට පිවිසෙනකොට ඒ ක්‍රමය හොඳට තව කුළුගැන්වෙන ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. තවත් එකක් තමයි එක එක අනුපස්සනාවක් තනිතනියෙන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් - විශේෂයෙන් **පදෙස සූත්‍රයේ** එහෙම සඳහන් වෙනවා - එකක් විතරක් ප්‍රගුණ කළොත් ඒ තැනැත්තාට සෝවාන් මාර්ගඵලය දක්වා යන්න පුළුවන්. හැබැයි හතරම සෑහෙන දුරකට ප්‍රගුණ කිරීම වැදගත් ඉන් එහා මාර්ගඵල ප්‍රතිවේධ කරන්න කියලා. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ අනුපස්සනා හතරම සෑහෙන

දුරට අපි දැනගන්නත් ඕනෑ. යම් පමණකට හෝ ඒවා ප්‍රගුණ කරන්නත් ඕනෑ. ඒවායින් අපිට යම් යම් අනුපස්සනාවන් සෑහෙන්න හිතට කා වැදිලා ඒවා අපේ රුචිය අනුව ඒවා වැඩිපුර වැඩුවයි කියල වැරැද්දක් නැහැ. ඒත් අපිට අනෙකුත් අනුපස්සනාවන් ගැනත් සෑහෙන්න අවබෝධයක් තබාගැනීම වැදගත් වෙනවා.

අපි ගිය සතියෙදි සාකච්ඡා කළා නීවරණ පබ්බය ගැන - කොහොමද මේ නීවරණ තමන්ගෙ භාවනාවට යොදගන්නේ කියලා. ධම්මානුපස්සනාවේ එන පළවෙනි කොටස තමයි නීවරණ. එතකොට නීවරණ හඳුනාගන්නවා, නීවරණවලින් හිත නිදහස් කරගන්නවා. ඊළඟට එන කොටසෙදි ස්කන්ධයන් ගැන තේරුම්ගන්නවා. මේ 'කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්' වශයෙන් ලබන විවිධාකාර අත්දැකීම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනාවේ එන ඒ ස්කන්ධ අනුසාරයෙන් අපි තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට අපේ ඒ 'කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්' වශයෙන් වූ සංකල්පමය රාමුව අපි වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න ක්‍රමයෙන් පුරුදු වෙනවා. අපි හිර වෙලා ඉන්න ඒ සංකල්පමය රාමුවෙන් අයින් වෙලා ඒ වෙනුවට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන බොහොම ගැඹුරු දැක්මක් අපේ හිතේ ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ මේ ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන් හරහා ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරද්දි කොහොමද අපේ හිත ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? මොනවද ඒ අනුව අපේ හිතේ ගොඩනැගෙන ප්‍රපංච, විවිධාකාර විතර්ක, විවිධාකාර කෙලෙස් සිතුවිලි? කියල හඳුනාගනිමින් ආයතන සම්බන්ධයෙනුත් සෑහෙන වැටහීමක් ඇති කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊට පස්සේ මේ ක්‍රියාදමය හරහා හිතේ ගොඩනැගෙන බොජ්ඣංග ධර්ම - නිවනට තුඩු දෙන, නැත්නම් අවබෝධයකට මග සලස්වන ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම තව දුරටත් ප්‍රගුණ කරන්න, ඒවායේ තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය තේරුම්ගන්න ඊළඟ කොටසෙදි උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රේෂ්ඨ ඉගැන්වීමක් වන චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් තමා තුළම ප්‍රගුණ කරන්න, තේරුම්ගන්න, වඩන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

එතකොට මෙන්න මේ ආකාරයෙන් දහමේ එන බොහොම ප්‍රබල ඉගැන්වීම් පහක් ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතුළත් කරල තියෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා හරි ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් මෙතන තියෙනවා. මුලින්ම හිතේ තියෙන ඒ කෙලෙස් සහගත බව දුරු කරගන්නවා, නීවරණ අයින් කරගන්නවා. ඊට පස්සේ ස්කන්ධයන් ගැන - අපේ අත්දැකීම් සමුදාය ස්කන්ධ අනුසාරයෙන් තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි ලෝකයත් එක්ක කරන ගනුදෙනු කිරීම්, සන්නිවේදනය, ඒ හරහා අපේ හිතට සිද්ධ වෙන විපර්යාස ඒ අනුව අපි තේරුම්ගන්නවා. ඊට පස්සේ ක්‍රමානුකූලව අපි තුළ නිවනට තුඩු දෙන අවබෝධයකට තුඩු දෙන බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන හැටි, ඒවායේ උස් පහත් වීම් අඩු වැඩි වීම් ගැන තේරුම්ගනිමින් ඊට පස්සෙ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධය දක්වා ගමනක් පෙන්නුම් කරල තියෙනවා. ඒ අනුව හරිම විචිත්‍ර මාර්ගයක්, ප්‍රබල මාර්ගයක් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙ අන්තර්ගත වෙනවා.

මං කලිනුත් මතක් කළා වගේ මෙතනදි ඒ පෙළගැස්වීම හොඳට නිවන වෙත යොමු කරලා ඒ යෝගාවචරයාව ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවකට අවතීර්ණ කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒක ඇත්තටම අර කලින් කොටස්වලදිත් සිද්ද වෙන්න පුළුවන්. කායානුපස්සනාවෙදිත් වේදනානුපස්සනාවෙදිත් චිත්තානුපස්සනාවෙදිත් ඔය දේම වෙන්න පුළුවන්. යම් කිසි කෙනෙකුට ඒක හරියටම ඒත්තුගැනුණේ නැත්නම් මෙතෙන්දි අනිවාර්යයෙන් එයාට සෑහෙන්න තවත් අවස්ථාවක් ලැබෙනවා නිවන් මාර්ගයට අවතීර්ණ වෙන්න.

නීවරණ සම්බන්ධයෙන් කථා කරනකොට අපි ගිය සතියෙත් සාකච්ඡා කළා නීවරණ පහක් තියෙනවා කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය, ථීනමිද්ධය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය, විචිකිච්ඡාව කියලා. අපි අද තව දුරටත් විග්‍රහ කරල බලමු මේ නීවරණ ඇයි මේ තරම් අපි සලකා බැලිය යුත්තේ? ඇයි අපි මේවත් එක්ක මේ තරම් ගනුදෙනුවක් කළ යුත්තේ? කියන එක ගැන. බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් සඳහන් කරනවා නිවන අවුරන නිසා, නිවන ආවරණය කරන නිසා, අපේ හිතේ තියෙන යහපත් ගුණ ධර්ම ආවරණය කරලා නිවීම ආවරණය

කරලා, හිත අවුළුවන, හිත දවන තවන ස්වභාවයෙන් මේවාට නීවරණ කියලා නමක් යෝජනා කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ උපමාත් මේ නීවරණ සඳහා යොදල තියෙනවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ එනවා **සඞ්ගාරව සූත්‍රය** කියල සූත්‍රයක්. එතනදි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නීවරණ ටික උපමා කරනවා හරියට තැන්පත් වෙච්ච ජලයේ මුහුණ බලන්න ගිය මනුස්සයෙක් ඒ මුහුණපාන අත්දැකීමට. ඒකත් බොහොම ලස්සන උපමාවක්. ඒ කාලේ අතීතයේ කණ්ණාඩි තිබුණෙ නැහැ. ඉතින් බොහෝදෙනා මූණ බලල තියෙන්නේ පැහැදිලි වතුරට එබිල බැලීමෙන්. බැලුවහම ඒකෙ ඡායාව පේනවා. ඒකෙන් යම් පමණකට වැටහීමක් ඇති කරගන්න පුළුවන් තමන්ගේ මූණෙ ස්වභාවය ගැන, ශරීරයේ ස්වභාවය ගැන. නමුත් අපි හිතමු මේ වතුරට මොනවා හරි සායම් එකතු වෙලා මේක වර්ණ ගැන්විලා තිබුණොත් එතකොට එයාට නිවැරදිව තමන්ගෙ මූණ බලාගන්න බැහැ. විවිධාකාර පාට වතුරට මිශ්‍ර වුණහම ඒ මූණ බලාගන්න අපහසු වීම වගේ කියල කියනවා හිත කාමච්ඡන්දයෙන් බැට කන පෙළෙන අවස්ථාව. හිත දැන් වර්ණ ගැන්විලා තියෙන්නේ. එයාට නිවැරදි චිත්‍රයක් දැකගන්න බැහැ. අම්මල තාත්තල කිව්වට මෙන්න මෙහෙමයි බලන්න ඕනෑ කියලා මෙන්න මේකයි නිවැරදි දේ කියලා, නැත්නම් යාළු මිත්‍රයෝ අනිකුත් සත්පුරුෂයෙක් කිව්වට මෙන්න මේකයි සිද්ධ වෙන්නේ කියලා එයාට ඒක පේන්නෙ නැහැ. මොකද කාමච්ඡන්දයෙන්, රාගයෙන්, ආලයෙන් හිත සම්පූර්ණයෙන්ම වර්ණ ගැන්විලා. දැන් එයා අර පාට කණ්ණාඩියක් දාගෙන බලනවා වගේ තමයි අවට බලන්නේ. එයාට එතකොට නිවැරදි අවබෝධයක් ඇත්තෙ නැහැ. මෙබඳු උපමාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ කාමච්ඡන්දය සම්බන්ධයෙන් දේශනා කරනවා.

ඊට පස්සේ අපි හිතමු මේ වතුර භාජනය හොඳටම රත් කරලා, හොඳටම නටලා, ඒක කැකෑරිලා තියෙන අවස්ථාවකදි එයා ඒකට එබිල බැලුවත් එතෙන්දිත් ඒ වතුර බඳුනෙන් මුහුණ බලාගන්න හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. නිවැරදි අවබෝධයක් එන්නෙ නැහැ. මොකද ඒ වතුර නටනවා. එච්චරට දැන් මේක ගිනියම් වෙලා තියෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ කියල කියනවා හිත ව්‍යාපාදයෙන් මැඩුණු අවස්ථාව.

මොකද හිත දුවෙනවා තැවෙනවා, කයත් ඒ අනුවම දුවෙනවා තැවෙනවා. එබඳු අවස්ථාවකත් එයාට නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති කරගන්න බැහැ. හිත තැවෙන පීඩිත මට්ටමක තමයි ද්වේෂයෙන් ව්‍යාපාදයෙන් පීඩිත වෙච්ච අවස්ථාවකදි තියෙන්නේ. මෙන්න මේ වගේ උණු වෙච්ච, නටන, කැකෑරිච්ච වතුරේ ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරනවා අපේ හිත ව්‍යාපාදයෙන් මැඩුණ අවස්ථාවට.

ඊට පස්සේ මේ වතුර භාජනයම මොකක් හරි හේතුවක් හරහා, කාලයක් එක තැන ඔහේ තිබීම හරහා දියසෙවෙල බැඳිලා හොඳටම ඒ දියසෙවෙලවලින් වැසී ගිය අවස්ථාවකදි එතැනදිත් එයාට මූණ බලාගන්න බැහැ. මොකද වතුරෙ තිබ්බිච්ච පිරිසිදු ගතිය නැති වෙලා. ඇලි මැළි වෙලා. සම්පූර්ණයෙන්ම ඒක ඔතැනි වෙලා. ඒ මතුපිට පෘෂ්ටය සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය වෙලා තියෙන්නේ අර විවිධාකාර සෙවෙල ස්වභාව නිසා. මෙන්න මේ තත්ත්වය බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරනවා අපේ හිත ථීනමිද්ධයට අරක්ගත් වෙලාවට. හිත බොහොම ඔතැනියි. බොහොම කම්මැලියි. කිසි වැඩක් කරන්න හිත දෙන්නෙ නැහැ. කම්මැලි උදාසීන ගතියක් තමයි හිතේ තියෙන්නේ. මේ කම්මැලි උදාසීන අවස්ථාව බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරන්නේ අර වතුර භාජනයේ දියසෙවෙල බැඳිලා පාසි බැඳිලා බොහොම දුර්වර්ණ වෙච්ච අවස්ථාවට.

ඊට පස්සේ මේ වතුර භාජනයට බොහොම සැඩ සුළඟක් හැමුවොත් එහෙම රැළි නැගිලා, වතුර කැලඹෙනවා. ඒ අවස්ථාවෙදිත් එයාට මූණ බලාගන්න බැහැ. මොකද කැලතිලා රැළි නැගිලා තියෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ කියල කියනවා අපේ හිත උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡයෙන් බොහොම විසිරිලා තියෙන අවස්ථාව. එතෙන්දිත් නැහැ හිතේ තැන්පත් ගතියක්. එතෙන්දිත් හිත අතීතය අල්ලගෙන කලබල වෙනවා, පසුතැවෙනවා, දුක් වෙනවා, පීඩාවට පත් වෙනවා. හිත විවිධාකාර තැන්වල දුවමින් පනිමින් විසිරිලා තියෙනවා. මේ වගේ ස්වභාවයක් තමයි උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡ කියන මට්ටමේදිත් තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ තවත් උපමාවක් දෙනවා විචිකිච්ඡාව සම්බන්ධයෙන්. දැන් මේ වතුර බඳුනම මොනවා හරි නරක දෙයක්

මිශ්‍ර වෙලා, මඩ වගේ දෙයක් මිශ්‍ර වෙලා, ඒකෙ ඒ තිබ්බ්ච පිරිසිදු ගතිය විනිවිද පෙනෙන ගතිය නැති වෙලා, ඒ මදිවට ඒ වතුර භාජනය අඳුරෙත් තියලා නම් තියෙන්නේ, ඉතින් එයාට කොහොමත් මූණ බලාගන්න බැහැ. ඉතින් අඳුරේ කොහොමත් ඉතින් මූණ පේන්නෙ නැහැ. ඔන්න ඔය වගේ කියල කියනවා හිත විචිකිච්ඡාවට පත් වෙච්ච අවස්ථාව. එයාට එතකොට හරි දෙයක් පේන්නෙ නැහැ. "මෙන්න මේකයි නිවැරදි, මේකයි වැරදි" කියල තේරුම්ගන්න අපහසුයි. මොකද හිත දෙගිඩියාවක ඉන්නේ. හිත ඉන්නේ සම්පූර්ණයෙන් සැකයක.

අපිට තේරෙනවා මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන උපමා හරි විචිත්‍රයි. අපිට ඒ වතුර බඳුනක මුහුණ බලාගන්න කොයි තරම් නම් පිරිසිදු තැන්පත් පැහැදිලි ජලයක් අවශ්‍යද? ජල පෘෂ්ඨයක් අවශ්‍යද? එහෙම නම් අපේ හිතත් අන්න ඒ වගේ නිවැරදි දෙයක් අවබෝධ කරගන්න නම්, අර කියපු විවිධාකාර නීවරණ අවස්ථා අයින් වෙලා බොහෝම පිරිසිදු තැන්පත් ගතියක්, විනිවිද පෙනෙන ගතියක් අවශ්‍ය වෙනවා.

තවත් බොහොම විචිත්‍ර උපමා කීපයක් හම්බ වෙනවා මේ බොජ්ඣංග සංයුක්තයේම. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නීවරණවලින් නිදහස් වූ අවස්ථාව තවත් උපමාවලින් පෙන්නල තියෙනවා. ඒකත් හරිම විචිත්‍රයි. කලින් අපි කථා කරපු ඒ සඞ්ගාරව සූත්‍රයේ බුදුහාමුදුරුවො කියල දෙන්නේ නීවරණවලින් මැඩපැවැත්වුණු නීවරණවලින් පෙළෙන අවස්ථාව. හැබැයි ඊට පස්සෙ නීවරණවලින් බැහැර වෙච්ච අවස්ථාව, නීවරණවලින් නිදහස් වෙච්ච අවස්ථාව තවත් උපමා පහකින් පෙන්වනවා. ඒකත් හරිම ලස්සනයි.

බුදුහාමුදුරුවො කියනවා කාමච්ඡන්දය හරියට ණයක් වගේ. කොයි වෙලාවෙ ඇවිල්ල ණයකාරයා මේක ඉල්ලනවද දන්නෙ නැහැ. බොහොම තාවකාලිකයි. අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙකුගෙන් අපි ණයක් ගත්තහම ඒක හරි ඔළුවට ලොකු බරක්. ඒ ණයකාරයාගෙන් නිදහස් වෙනකල් හරිම කරදරයි. එයා ඇවිල්ල එක්කො මතක් කරනවා. පණිවිඩකාරයෙක් එවනවා. නැත්නම් එයාම එනවා. පොලිය

ඉල්ලන්න එනවා. ඉතින් බොහොම හිසරදයක්. කිසිම නිදහසක් හිතට නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා කාමච්ඡන්දයෙන් යම් වෙලාවක නිදහස් වුණා නම් අර ණය සම්පූර්ණයෙන්ම ගෙවල නිදහස් වුණා වගේ කියලා. අපි හිතමු ඉතින් අද කාලෙ හැටියට ලොතරැයියක් ඇදිලා හරි, නැත්නම් යාළුවෙක් මුදලක් දීලා හරි, නැත්නම් මොකක් හරි උදව්වක් හරහා තමන්ට පුළුවන් වෙනවා මේ ණය බරින් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වෙන්න. ඉතින් එතකොට තියෙන්නෙ හිතේ පුදුමාකාර සහනයක්. මෙතෙක් අර තිබිච්ච පීඩිත මට්ටම, හිර වෙච්ච අවස්ථාවත් දැන් නැහැ. බොහෝම සැහැල්ලු වෙච්ච ගතියක්, නිදහස් වෙච්ච ගතියක් තමයි දැන් හිතේ තියෙන්නේ. ඒ වගකීමෙන් අයින් වුණා. ගෙවන්න තිබිච්ච ණයෙන් අයින් වුණා. නිදහස් වුණා. මෙන්න මේ වගේ කියල කියනවා කාමච්ඡන්ද නීවරණයෙන් හිත නිදහස් වීම. එතකොට අපි කථා කරන්නේ නිදහස් වීමක්. නිදහසක්.

ඊළඟට ව්‍යාපාදය කියන එක බුදුහාමුදුරුවො උපමා කරනවා කායික රෝගයකට. දැන් අපි දන්නවා කායික රෝගයක් වැළඳුණහම අපිට එහෙට මෙහෙට යන්න විදිහකුත් නැහැ. කැමති දෙයක් කන්න බොන්න විදිහකුත් නැහැ. ඒ වගේම අපිට බොන්න වෙන්නෙත් බොහෝම අප්‍රිය බෙහෙත් හේත්, කසාය ආදිය. මේ වගේ ටිකක් හරිම පීඩිත මට්ටමක් තමයි ඒකත්. යම් කිසි රෝගාතුර වෙච්ච මට්ටමක්. අපි හිතමු මේ තැනැත්තා සම්පූර්ණයෙන්ම සුව වෙනවා. දැන් එයාට එහෙ මෙහෙ යන්න පුළුවන්. තමන්ගෙ යාළු මිත්‍රයෝ එක්ක සතුටු සාමීචි කථාවේ යෙදෙන්න පුළුවන්. මොකද කායික රෝගාදියකින් එයා නිදහස් වුණා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා කායික රෝගයකින් නිදහස් වුණා වගේ තමයි කියල ව්‍යාපාදයෙන් හිත නිදහස් වීම. මොකද එතෙක් එයාට කිසිම නිදහසක් තිබුණෙ නැහැ. කායික වශයෙන් පෙලුණා. වේදනාව දැනුණා. ඒ වගේමයි කැමති කැමති දෙයක් කන්න බොන්න විදිහක් තිබුණෙ නැහැ. මේ වගේ හරිම පීඩාවක් තිබුණේ. නමුත් ඒකෙන් නිදහස් වුණහම හරිම සුවයක්, නිදහසක්, සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා.

ඊළඟට ථීනමිද්ධ අවස්ථාව පෙන්වනවා හරියට හිරගෙයින් නිදහස් වුණා වගේ කියලා. අපි දන්නවා හිරගේකට යම් කිසි කෙනෙකුට යන්න වෙන්නෙ මොකක් හරි වැරැද්දක් කරලා, නැත්නම් නොකළ වැරැද්දකට අහු වෙලා, මොකක් හරි හේතුවක් හරහා ඔන්න හිරගෙදර යන්න වෙනවා. එතැන කිසිම නිදහසක් නැහැ. අනිත් අයත් එක්ක, තමන්ගෙ යාළු මිත්‍රයෝ එක්ක, අඹුදරුවන් එක්ක, දෙමව්පියෝ එක්ක ඉන්න හැකියාවක් නැහැ. මොකද තමන්ව හිර කරල තියෙන්නේ. නමුත් යම් කිසි සමාවක් ලැබිලා හිරෙන් නිදහස් වුණොත් එහෙම අන්න නැවතත් මේ නිදහස් ලෝකයට, තමන්ගේ අඹුදරුවන් ගාවට, ඥාතිමිත්‍රාදීන් ගාවට එන්න අවස්ථාව තියෙනවා. ඉතින් එතන තියෙන්නෙත් ආයිත් තවත් නිදහසක්. එතකොට අපේ හිත ථීනමිද්ධයෙන් වසාගත්තහම එතන අපි හිර වෙලා. අපිට එළිය පේන්නෙ නැහැ. හිතේ තියෙන්නෙ හරිම වැසිච්ච ගතියක්. හිත උදාසීන වෙලා. මලානික වෙලා. මොකක්වත් කරන්න හිත් දෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ මට්ටම බුදුහාමුදුරුවො උපමා කරන්නෙ හරියට හිරගෙදර ඉන්නවා වගේ. හැබැයි ඒ ථීනමිද්ධය පහව ගිහිල්ලා සම්පූර්ණයෙන්ම ආයිත් ක්‍රියාශීලී වෙලා තමන්ට කැමති දෙයක් කරන්න පුළුවන් මට්ටමට හිත එනවා නම්, කර්මණ්‍ය වෙනවා නම්, ක්‍රියාශීලී වෙනවා නම්, අන්න ඒක හරියට හිරගෙදරින් නිදහස් වුණා වගේ කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නනවා. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ හැම අවස්ථාවකදීම බුදුහාමුදුරුවො නීවරණවලින් අයින් වීම පෙන්නන්නේ යම් ආකාරයේ නිදහසකට උපමා කරලා.

ඊට පස්සේ නිදර්ශනය තමයි යම් කිසි කෙනෙක් කාන්තාර මාර්ගයකට පිවිසෙනවා. ඉතින් එතන වතුරත් නැහැ. හරිම රස්නෙයි. පීඩාවයි. දඩිය දනවා. තාම ඈත මෑත පේන්නෙත් නැහැ. ක්ෂේම භූමියක් පේන්නෙත් නැහැ. බොහොම පීඩිත මට්ටමක්. නමුත් එයා කොහොම හරි මේ කාන්තාරය තරණය කළොත්, දැන් අන්න ගමකට නගරයකට පිවිසෙනවා. දැන් ඉතින් කන්න බොන්නත් තියෙනවා. වතුරත් තියෙනවා. ගිමන් නිවාගන්න පුළුවන්. ප්‍රමුදාකාර සුවයක්, සැහැල්ලුවක්, බර හැල්ලු වීමක්, හිතේ තිබිච්ච බිය සැක දුරුව යෑමක් දැන් තියෙනවා. ඈත මෑත පේන්නෙ නැති ගතියක් කලින් තිබුණා.

නමුත් දැන් නිශ්චිත එල්ලයක් තියෙනවා. දැන් තමන් සුවපත් වෙලා ඉන්නේ. දැන් තමන් කාන්තාර දුර්ග මාර්ගයෙන් අයින් වෙලා ඉන්නේ. දැන් ඒකෙන් නිදහසක් ලැබුවා. මෙන්න මේ වගෙයි කියනවා විචිකිච්ඡාවෙන් හිත නිදහස් වීම. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා විචිකිච්ඡාවෙන් හිත මැඩෙන අවස්ථාව හරියට ඈත මෑත පේන්නෙ නැති අවස්ථාවක්. හිත දෙගිඩියාවක ඉන්නේ. කරන්න ඕනැ මෙන්න මේකයි කියල වැටහෙන්නෙ නැහැ. කොතැනටද? කොයි පැත්තටද? කොයි දිසාවටද යන්නෙ ඕනෑ? කියල තේරෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේ තමයි අර කාන්තාරයක අතරමං වෙච්ච අවස්ථාව. හැබැයි කාන්තාරයෙන් නිදහස් වුණා නම් අන්න හිතට ලොකු සහනයක් තියෙනවා. දැන් වතුර ටිකක් බොන්න පුළුවන්. කෑම ටිකක් කන්න පුළුවන්. තමන්ගෙ අනෙකුත් මිනිස්සු එක්ක ගැවසෙන්න පුළුවන්. අන්න ලොකු සහනයක්, බිය සැක පහව යෑමක් මෙතන තියෙනවා. ඒ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ එතනත් නිදහසක් ගැන තමයි පෙන්නුම් කරන්නේ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ හැම අවස්ථාවකදීම නීවරණවලින් හිත නිදහස් වීම, නීවරණවලින් හිත අයින් වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරල තියෙන්නේ නිදහසකට. දැන් පින්වත්නි, මේ නිදහස එහෙම නම් අපි අගේ කරන්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. දැන් අපේ හිතේ කාමච්ඡන්දයක් තියෙනකොට හිතට නිදහසක් නැහැ. හිත ණයකින් හැම තිස්සෙම බර වෙලා ඉන්නවා වගේ. හැබැයි ඒ කාමච්ඡන්දය නැති අවස්ථාව ඒ ණයෙන් නිදහස් වුණා වගේ. එහෙම නම් අපි ඒ නිදහස් අවස්ථාව "හරිම ඒකාකාරියි. හරි කම්මැලියි" කියලා ඒක අවතක්සේරු කරන්නෙ නැතුව ඒ කාමච්ඡන්දයෙන් හිත නිදහස් වෙච්ච අවස්ථාව අගය කරන්න, ඒකෙ තියෙන වටිනාකම තේරුම්ගන්න, එතන තියෙන සැහැල්ලුව තේරුම්ගන්න, ඒකට වටිනාකමක් දෙන්න අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. දැන් අපේ හිතේ කාමච්ඡන්දය තියෙන තාක් අපිට නිදහසක් ඇත්තෙත් නැහැ, හිතේ ඒකාග්‍රතාවක් ඇත්තෙත් නැහැ. අරමුණෙන් අරමුණට අරමුණෙන් අරමුණට පනිනවා. හරියට නිකන් රිළා මනසක් වඳුරු මනසක් තියෙන්නේ. එක මොහොතක් එක අරමුණක ඉන්න

හැකියාවක් නැහැ. මොකද කාමච්ඡන්දයෙන් පීඩිත වෙලා. හැබැයි යම් අවස්ථාවක හිත එක අරමුණක ඉන්නවා නම්, අපි කැමති අරමුණේ නැත්නම් හිත නොපෙළෙන අරමුණක හිත දිග වෙලාවක් ඉන්නවා නම්, අන්න ඒ අවස්ථාව අපි අගේ කරන්න එහෙම නම් ඉගෙනගන්න වෙනවා. මේක ටිකක් අපිට අලුත් ගතියක් තියෙනවා. මොකද හිත පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ අරමුණෙන් අරමුණට පැන පැන යන්න.

දැන් අපි සතිපට්ඨානය හරහා මුල් කොටස්වලදි ඉඳුරාම ඉගෙනගන්නවා මේ අපේ හිත අපිට උවමනා සැහැල්ලු කුසල අරමුණක පිහිටුවන්න. සතිපට්ඨානය කියල අපි ඒ තත්ත්වයට කියනවා - සිහිය පිහිටුවීම. එතකොට ඒ සිහිය පිහිටුවපු මට්ටම අර කාමච්ඡන්දයෙන් පෙන්නන විචිත්‍රත්වය වගේ නෙවෙයි. එතන තියෙන්නේ හරි ඒකාකාරී ගතියක්. හැබැයි එකම අරමුණක් මේ දීල තියෙන්නේ. හුස්ම රැල්ල කියල ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කියල අපි හිතුවොත්, ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හිත ඔන්න දැන් නතර වෙලා. ඒකමයි නැවත නැවත බලන්නේ. ඒ අරමුණටමයි නැවත නැවත හිත නංවන්නේ. අපි හිතමු ඔන්න පැය භාගයක් විතර තිස්සේ ආශ්වාසය බලනවා ප්‍රශ්වාසය බලනවා. ආශ්වාසය බලනවා ප්‍රශ්වාසය බලනවා. ඉතින් මේ අන්දමින් දිගට එයාට පැය භාගයක් ඉන්න පුළුවන් නම්, එතන එක්තරා අන්දමකින් කෙනෙකුට අර්ථ දක්වන්න පුළුවන් "මේක හරි ඒකාකාරියි. මේකෙ නැහැ කිසි විචිත්‍රත්වයක්. හුස්ම දිහා බලල කාටද හරි ගියේ?" කියල කෙනෙකුට චෝදනා කරන්න පුළුවන්. නමුත් මෙතනදි කාමච්ඡන්දය පහව ගිය බව අපිට තේරෙනවා නම්, දැන් හිත රාගයෙන් දැවෙන්නෙ නෑ. හිත වර්ණගැන්විලා නෑ. හිත මේ ප්‍රකෘති සිහියේ පවතින්නේ. මේ වෙලාවෙ ආශ්වාසයක් තියෙන බව හොඳට එයා දන්නවා. මේ වෙලාවෙ ප්‍රශ්වාසයක් තියෙන බව හොඳට එයා දන්නවා. හොඳට මේ වර්තමානය තුළ පිහිටි ගතියක්, අරමුණත් එක්ක මුහුණට මුහුණ ලා ඉන්න ගතියක්, ඒකාග්‍ර වෙච්ච ගතියක් එහෙම නම් මෙතන තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ ඒකාග්‍රතාව කාමච්ඡන්දයට පටහැණියි.

ඊට පස්සේ අපි හිතමු කෙනෙක් දැන් මේක තව තව දියුණු කරගෙන යනකොට මේ අරමුණ එයා ටිකක් විමසල බලන්න

උත්සාහවන්ත වෙනවා. "මේ අරමුණ උණුසුම්ද? මේ අරමුණ සිසිල්ද?" එහෙම නැත්නම් "මේ අරමුණ දිගද? කෙටිද?." ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නම් "මේක කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද ඇතුල් වෙන්නේ? කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද පිට වෙන්නේ?" කියල මෙන්න මේ අරමුණ ගැන එයා හොඳට විමසනවා. දැන් කිසිම සැකයක් නෑ. ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙන අවස්ථාවෙදි ආශ්වාසයක් බව හොඳට නිසැකව දන්නවා. ප්‍රශ්වාසය සිද්ධ වෙන අවස්ථාවෙදි ඒක ප්‍රශ්වාසය බව නිසැකව දන්නවා. ඊළඟට අපි තව ටිකක් සියුම් කරද්දි දැන් ආශ්වාසයේ මුල හරිය දැනගන්නකොට "මේක මේ මුල හරිය" කියන එකත් එයා දන්නවා. "මේක මේ මැදත් නෙවෙයි. අගත් නෙවෙයි. මේ ගත වෙන්නෙ මුල ප්‍රදේශය." ඊට පස්සෙ මැද ප්‍රදේශය ගැන එයා දැනුවත් වෙනකොට "මේ මුලත් නෙවෙයි. අගත් නෙවෙයි. මේ ඉන්නෙ දැන් මැද හරියේ" කියන එක එයා හොඳට නිසැකවම දන්නවා. ඊට පස්සේ අග හරියට පිවිසෙනකොට "මුල පසු කරගත්තා. මැද පසු කළා. දැන් ඔන්න අග හරියට පිවිසිලා ඉන්නවා" කියල අන්න නිසැකවම දන්නවා. ඉතින් එතකොට අපිට මේ ඉස්සරහ තියෙන අරමුණේ විස්තර හොඳට තේරෙනවා නම්, අරමුණේ යථා ස්වභාවය හොඳට තේරෙනවා නම්, අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි හිතට කිසි සැකයක් නැහැ. අපි මේ අරමුණේ විස්තර බැලීම 'විචාරය' කියල කියනවා. හොඳට අරමුණ තුළ හිත හැසිරෙනවා. අරමුණේ යථා ස්වභාවය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ විචාරය කියන ගුණය අර විචිකිච්ඡාවට පටහැනියි. ඉතින් අපේ හිත ක්‍රමානුකූලව ඒ අරමුණට නංවනවා. ඒ අරමුණට නංව නංවා ඉන්නවා පමණක් නෙවෙයි, ඒ අරමුණේ විස්තර විභාග සොයල බලනවා. හොඳට ඒ අරමුණේ විස්තර විභාග වැටහෙනකොට හිතේ කිසි විචිකිච්ඡාවක් නැහැ.

ඒ වගේමයි දැන් මේ අරමුණ නැවත නැවත ඉදිරිපත් වෙනවා. දැන් අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන සැලකුවොත්, එක ආශ්වාසයක් ඉවර වෙනකොට ඔන්න ප්‍රශ්වාසය මතු වෙලා. ඒ ප්‍රශ්වාසය ඉවර වෙනකොට ඊළඟ ආශ්වාසය මතු වෙලා. ඒක ඉවර වෙනකොට ඔන්න ප්‍රශ්වාසය මතු වෙලා. ඒක ඉවර වෙනකොට ඔන්න ආයිත් ආශ්වාසය මතු වෙලා. හරි ලස්සනට සොබාදහම විසින්ම මේ ඊළඟ

ඊළඟ අරමුණ අපිට සපයනවා. දැන් එතකොට නිදගන්න විදිහක් නැහැ. මෙයාට ඔතැනි වෙන්න උදාසීන වෙන්න විදිහක් නැහැ. මොකද ඊළඟ අරමුණ ඉදිරිපත් වෙලා. ඉතින් ඒක බලන්න ඕනෑ. ඒක විමසන්න ඕනෑ. ඒක අවසන් වෙනකොට ඔන්න ඊළඟ අරමුණ ඉදිරිපත් වෙලා. ඒක බලන්න ඕනෑ. ඒක විමසන්න ඕනෑ. එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් හිතට උදාසීන, ඔතැනි, කම්මැලි ගතියක් පහළ වෙන්න විදිහක් නැහැ. මේ නැවත නැවත ඉදිරිපත් වෙන අලුත් අලුත් අරමුණට හිත නැංවීම අවශ්‍යයි. එතකොට මෙන්න මේ විතර්කය - නැවත නැවත ඉදිරිපත් වෙන අලුත් අලුත් අරමුණට හිත නැංවීම කියන මෙන්න මේ ක්‍රියාව අර ථීනමිද්ධයට පටහැණියි. හිතට උදාසීන ගතියක්, ඔතැනි ගතියක්, කම්මැලි ගතියක් එන්න විදිහක් නැහැ. මේ විතර්ක කිරීම අවශ්‍යයි. විතර්ක කරනවා කියන එකෙන් මෙතෙන්දි අදහස් කරන්නේ කල්පනා කරනවා කියන එක නෙවෙයි. මේ ඉතා සියුම් අරමුණට නැවත නැවත හිත නංවමින් කාලය ගත කිරීම අවශ්‍යයි.

ඊට පස්සේ මේක තව ටිකක් ඉස්සරහට යනකොට ඔන්න තමන්ගෙ හිතේ සතුටක් පහළ වෙනවා. හිත දැන් අරමුණේ හොඳට තියෙනවා. කාමච්ඡන්දය යටපත් වෙලා. ව්‍යාපාදය යටපත් වෙලා. විචිකිච්ඡාව යටපත් වෙලා. දැන් හරී සතුටක් තියෙනවා. මොකද නිරාමිස ප්‍රීතියක් දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. හිත ටිකක් දැන් සැහැල්ලු වෙලා. අර ප්‍රබල නීවරණ යටපත් වෙලා. ඉතින් මේ හරහාම හිතේ ප්‍රීතියක් මතු වෙන්න පුළුවන්. කය පිනායන ගතියක්, සිත පිනායන ගතියක් මතු වෙන්න පුළුවන්. මේ ප්‍රීතිය ව්‍යාපාදයට පටහැණියි. දැන් හිතේ තරහවක් ද්වේෂයක් පහළ වෙන්න විදිහක් නැහැ. හිත සතුටු සහගත වෙලයි තියෙන්නේ. ඉතින් සතුටු සහගත, සොම්නස් සහගත, ප්‍රීති සහගත අවස්ථාව ව්‍යාපාදයට පටහැණියි.

ඊළඟට දැන් කායික සුවයක් තියෙනවා. දැන් හිත හඳුනාගෙන තියෙනවා මෙතන මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සුළං රැල්ලක තියෙන සුවය. එතන තියෙන තැන්පත් බව. එතන තියෙන සිසිලස අන්න හිත හඳුනාගෙන. ඉතින් එයාට එහෙ මෙහෙ දුවන්න උවමනාවක් නැහැ දැන්. අපේ හිත තැන්පත් නොවෙන්නේ, ඒකාග්‍ර නොවෙන්නේ එයා තුළ වැරදි ආකල්පයක් තියෙනවා "මේ එළියෙ තමයි සැප

තියෙන්නේ. එළියෙ තමයි සතුට තියෙන්නේ. එළියෙ තමයි සහනයක් තියෙන්නේ" කියලා. නමුත් දැන් මේ සරල ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සුළං රැල්ලකම පුදුමාකාර සහනයක්, සැනසීමක්, සංසිඳීමක් තියෙන බව හිත තේරුම්ගන්නවා. දැන් මෙයාට ඇතුළතම සැපයක් දැනෙනවා. ඇතුළතම සහනයක් දැනෙනවා. ඇතුළතම සුවයක් දැනෙනවා. එතකොට මේ දැනෙන සුවය, සහනය, සොම්නස් ස්වභාවය උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට පටහැණියි. දැන් අර පහුගිය දේවල් අල්ලගෙන කලකිරෙන ගතියක්, තමන්ට තමන් චෝදනා කරන ගතියක් ඒ මොකක්වත් නැහැ. හරි සතුටු සහගත ගතියක් තියෙන්නේ. සැපවත් බවක් තියෙන්නේ. ඒ වගේම හිතට විසිරෙන්න, වෙන වෙන අරමුණුවල දුවන්න උවමනාවකුත් නැහැ. දැන් මේ තෝරල දීලා තියෙන අරමුණ ඊට වඩා සැපවත්. ඊට වඩා සුවයක් එතන තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා එයාට ඒ බාහිර අරමුණුවලට විසිරෙන්න උවමනාවක් නැහැ. ඒක අයින් වෙලා දැන් මේ බොහොම සුවපත් භාවයක් භුක්ති විඳිනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මේ කායික මානසික වශයෙන් ඒ යෝගාවචරයා අත්දකින සුවය, සුඛය, සැපය අර උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නීවරණයට පටහැණියි.

එතකොට මෙන්න මේ වගේ සතිපට්ඨානයේ මුල් අවස්ථාවන්වලදී අපි ඒ දියුණු කරන සමාධිමත් ස්වභාවය, හිතේ ඒකාග්‍රතාව හරි ලස්සනට මේ නීවරණවලට විරුද්ධව සටන් කරනවා. නීවරණ මැඩපවත්වන්න විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකග්‍රතා කියන සමාධි අංග මහෝපකාරී වෙනවා.

ඊළඟට පින්වත්නි, දැන් ධම්මානුපස්සනාවට එනකොට මේක මීට වඩා ගැඹුරකට යනවා ඇත්තටම. දැන් මේ මං පෙන්නුම් කළේ ඒ සාමාන්‍ය සමාධි මට්ටමකදි අපේ නීවරණ යටපත් වීම. එතෙන්දි ඇත්තටම අපි වෙනත් කුසලාරම්මණයක් උපයෝගී කරගෙන තමයි අපේ හිත නීවරණවලින් බේරගත්තේ. නමුත් දැන් ධම්මානුපස්සනාවට එනකොට ඊට වඩා බොහොම මුහුකුරා ගිය ගතියක්, මෝරපු ගතියක් මේ යෝගාවචරයා තුළ තියෙනවා. එයාට වෙනත් අරමුණක් පාවිච්චි නොකරම හිත නීවරණයන්ගෙන් නිදහස් කරගැනීමක් ගැන තමයි

දැන් මේ ධම්මානුපස්සනාවෙදි කථා කරන්නේ. ඒක අරිට වඩා ටිකක් මුහුකුරා ගිය ගතියක්, මෝරපු ගතියක් පෙන්නුම් කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා ධම්මානුපස්සනාවෙදි නීවරණයක් පහළ වුණහම මේ යෝගාවචරයට පුළුවන් "මේ අවස්ථාවෙදි ඔන්න නීවරණයක් තියෙනවා" කියල තේරුම්ගන්න. නීවරණය හිතින් බැහැර වුණහම යෝගාවචරයට පුළුවන් "ආ මේ වෙලාවෙදි නීවරණය දැන් නැහැ. නීවරණයෙන් හිත නිදහස්" කියල තේරුම්ගන්න. ඒ නිදහස් ස්වභාවයත් දැන් එයා තේරුම්ගන්නවා. අපි උදහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් හිත රාගරක්ත වෙලා, හිත රාගයෙන් දැවෙන අවස්ථාවෙදි එයාට ඒක රාගයක් කියල තේරෙනවා. නමුත් ටිකක් දුර ගිහිල්ල වැඩියි. නමුත් එයා තව තව සතිපට්ඨානය දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න ඒ රාගය ඒ තරම් දුර යන්නෙ නැතිව ඒකෙ මුල් අවස්ථාවලදීම, වර්ධනය වෙන අවස්ථාවලදීම දැකගන්න යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් පැත්තකින් පෙන්වනවා අපේ හිතේ රාගය නිශ්‍රිත අරමුණුම වර්ධනය කරනවා නම් එතකොට අපේ හිත තුල එක්තරා අන්දමක නතියක් ඇති වෙනවා ඒ පැත්තටම. ඒ කියන්නේ ඒ පැත්තටම හිත හැරෙනවා. නිතරම රාග සිතුවිලිමයි එන්නේ. අපේ හිතේ ද්වේෂ සහගත බවක් නම් නිතරම ප්‍රගුණ කරන්නේ අන්න ඒ ද්වේෂය පැත්තටම හිත හැරෙනවා. හිත නිතරම ගන්නෙ ඒ තරහ යන සිතුවිලිමයි. හිත හැම තිස්සෙම නිකන් උදසීන ගතියකට නම් නැඹුරු කරන්නේ, හැම තිස්සෙම නිදගන්න කැමති නම්, ඔහේ ඉන්න කැමති නම්, හිත අන්න ඒ පැත්තට නැඹුරු වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේමයි හිත හැම තිස්සෙම විසිරිච්ච ගතියක් නම් අපි පුරුදු කරන්නේ, පරණ දේවල් අල්ලගෙන ඔහේ කල්පනා කර කර පසුතැවීතැවී ඉන්න ගතියක් නම් අපි පුරුදු කරන්නේ, ඒ පැත්තටම නැඹුරු වෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි අපේ හිත නිතරම සැක කර කර අනිත් අය ගැනත් සැක කර කර, තමන් ගැනම සැක කර කර, සිද්ධ වෙන දේවල් ගැන සැක කර කර නම් ඉන්නේ අන්න ඒ පැත්තට නතියක් නැඹුරු වීමක් හිතේ ඇති වෙනවා.

ඉතින් එතකොට මෙන්න මේ කථා කරන - එක්තරා අන්දමකින් ගත්තොත් මනෝ විද්‍යාව - අපි ටික ටික අපේ හිත දිහා බලන්න බලන්න තේරුම්යන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මේ ධර්මය දැන් අපිව යොමු කරන්නේ මේ තමන්ව අවබෝධ කරගැනීමක් සඳහායි. තමන්ගේ සිතම අවබෝධ කරගන්නවා. හිතේ කාමච්ඡන්දයක් පහළ වෙනවා. කාමච්ඡන්දයක් තියෙන බව අවබෝධ කරගන්නවා. දැන් ඊට පස්සෙ ඔන්න හිතේ කාමච්ඡන්දය පහව ගියා. හිත නිදහස් වුණා. හිත දැන් කාමච්ඡන්දයෙන් නිදහස් බව එයාට තේරෙනවා. එයා හඳුනාගන්නවා. අවබෝධ කරගන්නවා. ඊට පස්සේ හිතේ ව්‍යාපාදයක් තියෙන අවස්ථාවෙදි හිතේ ව්‍යාපාදයක් තරහවක් කේන්ති ගිය ගතියක් තියෙනවා කියල එයා තේරුම්ගන්නවා. ඒකත් දැන් පහව ගියහම ඒක පහව ගිය ආකාරයත් එයා තේරුම්ගන්නවා. හිතේ ඔතැනි ගතියක් කම්මැලි ගතියක් තියෙනකොට "දැන් හිත හරිම කම්මැලියි. ඔතැනි ගතියක් තියෙන්නේ. කිසි දෙයක් කරන්න හිතෙන්නෙ නැති මට්ටමක් තියෙන්නේ" කියලා එයා ඒ ඒ ආකාරයෙන්ම යථා ස්වභාවයක් වශයෙන්ම එයා තේරුම්ගන්නවා. බොහොම අවංකවම තේරුම්ගන්නවා. ඒ තත්ත්වයෙන් හිත බැහැර වුණාට පස්සේ ඒ අවස්ථාවෙදිත් "හිත දැන් නම් ක්‍රියාශීලි වුණා. දැන් නම් අර ථීනමිද්ධය පහ වුණා" කියල ඒ අවස්ථාවත් එයා තේරුම්ගන්නවා. හිතේ යම් වෙලාවක විසිරිච්ච ගතියක් නම් තියෙන්නේ ඒකත් තේරුම්ගන්නවා. හිත පරණ දේවල් අල්ලගෙන පසුතැවෙන ගතියක් තියෙනවා නම් ඒකත් තේරුම්ගන්නවා. හිත ඒක මේක අල්ලගෙන පසුතැවෙන ගතියක් තියෙනවා නම් ඒක තේරුම්ගන්නවා. ඒ වගේමයි දෙගිඩියාවක් හිතේ තියෙනවා නම් සැක සංකා හිතේ තියෙනවා නම් ඒ මට්ටමත් තේරුම්ගන්නවා.

දැන් පින්වත්නි, මේ මට්ටම ඒ ඒ නීවරණය ඒ ඒ අන්දමින්ම තේරුම්ගැනීමක්. ආයි වෙන අරමුණක් ඉදිරිපත් කරගැනීමක් නෙවෙයි. නීවරණයක් මේ අවස්ථාවෙදි තියෙන බව - මේ අවස්ථාවෙදි රාගය තියෙන්නේ, මේ අවස්ථාවෙදි ද්වේෂය තියෙන්නේ, මේ වෙලාවෙදි මෝහය තියෙන්නේ කියලා ඒ එකකටවත්

බය වෙන්නෙ නැතුව ඒක ඒ ආකාරයෙන්ම තේරුම්ගත්තා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මෙන්න මේක තමයි දහමේ තියෙන සන්දිට්ඨික ස්වභාවය. ආයෙ මේක කල් නොයවාම විපාක දෙනවා. කල් නොයවාම මේ වර්තමාන මොහොතේම යෝගාවචරයා තමන්ගෙ සිත තුළින්ම අවබෝධ කරගන්නවා මේ දහම. මේ වෙලාවේ ලෝබ සිතක්, මේ වෙලාවේ තණ්හා හරිත සිතක්, මේ වෙලාවේ රාග හරිත සිතක්, මේ වෙලාවේ ද්වේෂ හරිත සිතක්, මේ වෙලාවේ ව්‍යාපාදයක් තියෙන සිතක්, මේ වෙලාවේ තරහ ගිය සිතක්, මේ වෙලාවේ නීවරණයන්ගෙන් යුක්ත වූ සිතක් වශයෙන් යෝගාවචරයා එතන එතන තේරුම්ගන්නවා.

දැන් මේවට අපි උදව් කරන්නෙ නැත්නම් - දැන් පින්වත්නි, මේ කිසිම නීවරණයකට තනියෙන් ජීවත් වෙන්න තනියෙන් යැපෙන්න වැඩෙන්න හැකියාවක් නැහැ. අපේම ශක්තිය උකහාගෙන තමයි ඒගොල්ලො ජීවත් වෙන්නේ, ඒගොල්ලො වැඩෙන්නේ, ඒගොල්ලො වර්ධනය වෙන්නේ. අපිම තමයි මේගොල්ලන්ව පෝෂණය කරන්නේ. ඉතින් අපිට දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙනවා නම් මේ නීවරණ හටගත්තහම ඒවට අහු වෙන්නෙ නැතුව, ඒවා පෝෂණය කරන්නෙ නැතුව, ඒවාට උදව් කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවායින් පෙන්නන විවිධාකාර සංඥාවල පැටලෙන්නෙ නැතුව, අපිට ඒවායින් අයින් වෙලා ඒවා දිහා බලන්න පුළුවන් ශක්තිය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හිතේ ගොඩනැගෙන්න ගොඩනැගෙන්න වැඩි වෙලාවක් අපේ හිතේ නීවරණ තියෙන්නෙ නැතුව අන්න ඒව බැහැර වෙලා යනවා.

ඉතින් එතකොට දැන් යෝගාවචරයාට හම්බ වෙනවා නීවරණයන්ගෙන් තොර මට්ටමක්. හිත නීවරණයන්ගෙන් නිදහස් වෙලා. හැබැයි වෙන අරමුණකට හිත නංවලත් නැහැ. අර අපි මුලින් කථා කළේ වෙන අරමුණකට නැංවීම හරහා හිත නීවරණයන්ගෙන් නිදහස් කිරීමක්. දැන් හැබැයි ධම්මානුපස්සනාවෙදි ඒ වෙනත් ආරම්මණයකට නංවලා නෙවෙයි. මේ නීවරණය දිහාම නිවැරදිව දැකලා, ඒකෙ තියෙන ආදීනව තේරුම් අරගෙන, ඒකෙන් හිත බැහැර කරගෙන දැන් හිත නිදහස්. එතකොට මේ නීවරණයක් දිහා බලබලා ඉඳලා තමයි දැන් අන්තිමට හිත නිදහස් වෙලා තියෙන්නේ. දැන්

මෙතන තියෙන්නේ හරි විචිත්‍ර කාරණයක්. දැන් අපි මුලදී හිතමු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක් දිහා බලබලා හිටියා. එතකොට ඒකේ තියෙන යම් යම් පැතිකඩ තේරුම්ගත්තා. එයාගෙ උපහත් වීම්, බිඳිබිඳී යෑම්, වෙනස් වීම්, ඇති වීම් නැති වීම් අපි තේරුම්ගත්තා. දැන් මෙතෙන්දි ඒ වගේම මෙන්න මේ නීවරණයේ උපහත් වීම්, නීවරණයේ හටගැනීම්, නීවරණයේ වෙනස් වීම්, නීවරණයේ අවසන් වීම් තමයි අපි තේරුම්ගන්නේ. මේ හිත දිහාම බලලා තමයි තේරුම්ගන්නේ.

දැන් මේක සිද්ධ වෙන්න සිද්ධ වෙන්න හිතට එන සිතුවිලිවල ප්‍රමාණය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු වෙන්න ගන්නවා. දැන් යෝගාවචරයාට තේරෙනවා මේ නීවරණත් එකකට පස්සෙ එකක් එන්නෙ නැහැ. එහෙමත් නැත්නම් මේ නීවරණ පෝෂණය කරන ඒ සිතුවිලි ප්‍රවාහය බොහොම වේගයෙන් දැන් එන්නෙ නැහැ. එකකට පස්සෙ එකක් වෙන් වෙන් වශයෙන් දැන් එයාට තේරෙන්න පුළුවන්. දැන් අන්න එයාට පැහැදිලිව තේරෙනවා "මේ එක සිතුවිල්ලක් එනවා. ඊළඟට ඒ සිතුවිල්ල යනවා. ආයිත් ඔන්න තව සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒ සිතුවිල්ලත් යනවා. තවත් සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒ සිතුවිල්ලත් යනවා." ඉතින් මේ විදිහට හරියට අපි පැදුරක් වියනවා වගේ, ඒ පන් ගහයි මේ පන් ගහයි එකතු කර කර අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වියාගෙන යනවා වගේ තමයි මේ හිතේ තියෙන මෝහය නිසා අවිද්‍යාව නිසා මේ සංස්කරණය දිගට කරගෙන කරගෙන යන්නේ. හැබැයි අපි යම් අවස්ථාවක මේ සංස්කරණය නතර කළොත් අන්න මේ පැදුර වියන එක නතර වෙනවා. රටා ගොතන එක නතර වෙනවා. මුළා කරන එක නතර වෙනවා. නතර වෙලා පැදුර ලිහෙන්න පටන්ගන්නවා. රටා විසිරෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට හිතේ තියෙන්නෙ නිදහසක් පමණයි. හිතේ තියෙන්නෙ මොකක්වත් නැති ස්වභාවයක් පමණයි. දැන් අන්න කාමච්ඡන්දයෙන් හිත නිදහස් වෙලා. දැන් හිත ණයෙන් නිදහස් වෙලා. හිත ව්‍යාපාදයෙන් නිදහස් වෙලා. අර හිතේ තිබ්ච්ච රෝගය දැන් පහව ගිහිල්ලා. ඊළඟට හිත හිරගෙදරින් නිදහස් වෙලා. ථීනමිද්ධයෙන් නිදහස් වෙලා. ඒ වගේමයි හිත වහල් බවෙන් නිදහස් වෙලා. ඒ කියන්නේ උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් නිදහස් වෙලා. ඊට

පස්සේ හිත කාන්තාරයෙන් අයින් වෙලා. ඒ කියන්නේ විචිකිච්ඡාවෙන් නිදහස් වෙලා.

එතකොට මෙන්න මේ නිදහස අපි අගේ කරන්න, ඒක හඳුනාගන්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. මේක ටිකක් අමාරු කාරණයක්. මොකද මේක කියන්න පහසුයි, නමුත් අපි ප්‍රායෝගිකව මේ භාවනාව වඩනකොට මේ හිතේ නිදහස අපිට මුලදි ඒ තරම් වටින බවක් පේන්නෙ නෑ. අපේ හිත නිරන්තරයෙන් කැමති සිද්ධි බහුල බවට. අපේ හිත නිරන්තරයෙන් කැමති මොනව මොනවා හරි කර කර ඉන්න. නමුත් මේ ධම්මානුපස්සනාවේ නීවරණ ටික වුණත් අයින් වුණහම හිතේ තියෙන්නෙ හුදු නිදහසක් පමණයි. ඒක නිකන් අර පිරිසිදු ඇල්වතුර ටික වගේ. දැන් අපි ඇල්වතුර ටිකකට පාට මිශ්‍ර කළොත් ඔන්න ඒක පාට වතුරක් වෙනවා. ඒ ඇල්වතුර ටික නැටෙව්වොත් ඒක උණුවතුර වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඒ ඇල්වතුරවල පාසි බැඳිල තියෙනවා නම් ඒක බොහොම සෙවෙල සහිත පාසි බැඳිච්ච වතුරක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඒ වතුරටම සුළං හමලා රැළි නගන වෙලාවෙදි ඒක කැළඹිලා තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් ඒක අඳුරෙ තියෙනවා නම්, මඩ වෙලා නම් ඒකෙ පිරිසිදු බවක් නැහැ. හැබැයි පිරිසිදු වතුර කියන්නේ, නිකම්ම ඇල්වතුර කියල කියන්නේ හරි විනිවිද පේන ගතියක්. හුදු පිරිසිදු බවක් පමණයි එතන තියෙන්නේ. ඒකට පාට මිශ්‍ර වෙලත් නැහැ. උණු වෙලා නටලත් නැහැ. දියසෙවල බැඳිලත් නැහැ. සුළඟින් සැඩ වතුරක් බවට රැළි නැගිලත් නැහැ. ඊළඟට ඒක කැළඹිලා මඩ වෙලත් නැහැ. හරිම පිරිසිදු පැහැදිලි වතුරක්.

පින්වත්නි, අපේ හිතේ ඔන්න ඔය තත්ත්වය මතු වුණහම අපිට ඒක වටහාගන්න බැරි නම්, අපිට ඒකට අගයක් දෙන්න බැරි නම්, ඒකට වටිනාකමක් දෙන්න බැරි නම් අපි ඒ පිරිසිදු හිත මගහරිනවා. අපිට ඒ පිරිසිදු සිත මගහැරෙනවා. එහෙම නම් අපි මේ නීවරණයන්ගෙන් බැහැර වෙච්ච සිතේ තියෙන ඒ පිරිසිදු බව, ඒ සිද්ධිවලින් අයින් වෙච්ච බව, සිදුවීම්වලින් අයින් වෙච්ච බව, විවිධාකාර ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැඩවලින් අයින් වෙච්ච බව, හිත නිකන් සහනශීලීව සැහැල්ලුව තැන්පත් වෙලා සුවසේ තියෙන බව

එහෙම නම් අපි තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. එතකොට මෙන්න මේ නීවරණයන්ගෙන් හිත බැහැර වීමේ සුවය හඳුනාගැනීම අතිශය වැදගත්.

දැන් මෙබඳු තත්ත්වයක් අත්දකින්න අත්දකින්න යෝගාවචරයාට තේරෙනවා දැන් සිතුවිලි පහළ වෙන අතරමග යම් යම් මේ පිරිසිදු තැන් එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්. එතන මොකක්වත් නැහැ. සිතුවිල්ලකින් අපවිත්‍ර වෙලා නැහැ. සිතුවිල්ලක් හරහා වර්ණගැන්විලා නැහැ. හිතේ ප්‍රකෘති ස්වභාවයම එතන තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා. එහෙම නැත්නම් හරි ලස්සනට මේ කාරණය පෙන්නුම් කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

පභස්සරමිදං භික්ඛවෙ චිත්තං. තඤ්ච ඛො ආගන්තුකෙහි උපක්කිලෙසෙහි විප්පමුත්තං. තං සුතවා අරියසාවකො යථාභූතං පජානාති. තස්මා සුතවතො අරියසාවකස්ස චිත්තභාවනා අත්ථීති වදමීති.[6]

“මහණෙනි, මේ සිත ස්වභාවයෙන් ප්‍රභාස්වරයි. එළියෙන් පැමිණෙන ආගන්තුක උපක්ලේශ නිසා, නීවරණ නිසා, මේ හිත වර්ණගැන්විලා අපවිත්‍ර වෙලා තියෙනවා. මෙන්න මේ කාරණාව ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා දන්නවා. මේ මගේ දහම විශ්වාස කරන ආර්ය ශ්‍රාවකයා දන්නවා. ඒ නිසා එයාට මේ හිත පිරිසිදු කරන භාවනාවක් තියෙනවා. එයාට භාවනාවක් කරන්න පුළුවන් කියල මම දේශනා කරනවා.” මේ ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අංගුත්තර නිකායේ දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ මේ හිතේ ප්‍රකෘතිය හරි පිරිසිදුයි. මේක බෞද්ධයින්ට නැත්නම් ලක්වැසියන්ට පමණක් උරුම වෙච්ච දෙයක් නෙවෙයි. සෑම පුද්ගලයෙකුටම මේ හිතේ පිරිසිදු භාවය උරුම වෙච්ච දෙයක්. නමුත් අවාසනාවකට අපි ඒ ඔළුවට දාගත්ත දේවල් නිසා, පොඩි කාලෙ ඉඳන්ම ඔළුවෙ පුරවගත්ත දේවල් නිසා හිතේ තිබිච්ච ඒ පිරිසිදු භාවය ආවරණය වෙලා වැහිල තමයි තියෙන්නේ.

---

6 පභස්සර වග්ග - එකක නිපාතය - අඞ්ගුත්තර නිකාය

දැන් එතකොට නිවැරදි භාවනාවක් හරහා අපි නැවතත් ඒ හිතේ පිරිසිදු බව තමයි ස්පර්ශ කරන්නේ. හිතේ පිරිසිදු බව වෙත තමයි අපි පියමං කරන්නේ. හැබැයි ඒ පිරිසිදු බවට අපි පැමිණියාට පස්සේ අපේ තියෙන කෙලෙස් හරිත බව නිසාම අපි ඒක අගේ කරන්නෙ නැහැ. අපිට ඒකෙ තියෙන වටිනාකම තේරෙන්නෙ නැහැ. නමුත් අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ බුදු බණක් අහලා මේ හිතේ පිරිසිදු භාවය අගේ කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න වෙන්න, ඒ පිරිසිදු භාවයට වටිනාකමක් දෙන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න වෙන්න, ඒ පිරිසිදු බව ලියලන්න වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා "සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒ සිතුවිල්ල යනවා. ආයිත් ඔන්න සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒ සිතුවිල්ල යනවා. ආයිත් සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒ සිතුවිල්ල යනවා." සමහර විට ඊළඟ සිතුවිල්ලක් ආවෙ නැහැ. දැන් තියෙන්නෙ අර පිරිසිදු සිත. ඒ වෙලාවෙදි එයා හිත කයට දන්නෙත් නැහැ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ආදී වෙන කායික අරමුණකට දන්නෙත් නැහැ. වේදනාවකට දන්නෙත් නැහැ. වෙනත් අරමුණක් දැන් එයාට උවමනා නැහැ. එයා ඒ පිරිසිදු බව තුළම ජීවත් වෙනවා. ඒක රස විඳිනවා. ඒ පිරිසිදු භාවය තුළ එයා තැන්පත්ව, නොසෙල්වී, සැක කරන්නෙ නැතිව කාලය ගත කරනවා. අපි හිතමු ඔන්න ඊට පස්සෙ ආයෙත් සිතුවිල්ලක් එනවා. ඉතින් ඒකත් ඇවිල්ල යනවා. ආයෙත් සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒකත් ඇවිල්ල යනවා. ආයෙත් තව එකක් ආවෙ නැහැ. ඉතින් අපි මොකුත් නොකර ඒ පිරිසිදු බව තුළ තැන්පත්ව සුවසේ වාසය කරනවා.

දැන් පින්වත්නි, මේක සිද්ධ වෙන්න සිද්ධ වෙන්න දැන් යෝගාවචරයට තේරෙනවා මේ පැමිණෙන නීවරණවල හටගැනීමක් තියෙනවා. සුළු කාලයක පැවැත්මක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි අවසානයක් තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ නීවරණ කොටසේ සෑම නීවරණයක් පාසාම පෙන්නන 'සමුදයධම්මානුපස්සීවා' කියන කාරණාව - ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **සමුදයධම්මානුපස්සීවා ධම්මෙසු විහරති**. ඒ කියන්නේ මුලදි එච්චර දෙයක් තේරුණේ නැහැ, හැබැයි දැන් තේරෙනවා කාමච්ඡන්දය හටගන්නා ආකාරයක්. **වයධම්මානුපස්සීවා ධම්මෙසු විහරති.**

කාමච්ඡන්දය දුරුව යන ආකාරයක් එයාට තේරෙනවා. මේ හටගන්නා සහ දුරුව යන ආකාරය දැන් මෙයාට තේරෙනවා. "ඉතින් නීවරණවලට මේ ස්වභාවය උරුමයි. මේක මම බලෙන් යටපත් කරන්න, පලවා හරින්න උවමනාවක් නැහැ. මට තියෙන්නෙ ඒවා පෝෂණය නොකර සිටීම පමණයි. මම ඒවා පෝෂණය නොකර සිටියොත් මේගොල්ලන්ගේ ජීවන ප්‍රවෘත්තිය හරිම කෙටියි. දිගු ජීවන කාලයක් නැහැ ඒගොල්ලන්ට. ඒගොල්ලො එනවා, අපෙන් උපකාර නොලැබෙන නිසා ඒගොල්ලො යනවා. ඉතින් මට තියෙන්නේ පැත්තකට වෙලා ඒ නිදහස් භාවය භුක්ති විඳිමින් මේ පැමිණෙන නීවරණ දිහා බලාගෙන ඉන්නයි. මං ඒවා පෝෂණය කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒවට අහු වෙන්න යන්නෙ නැහැ. එත්කොට අන්න ඒවාම යනවා යන්න."

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් දැන් ධම්මානුපස්සනාව වැඩෙන්න වැඩෙන්න යෝගාවචරයාට තේරෙනවා "දැන් මෙතන තියෙන්නේ නිදහසක්. මෙතන වැඩිය දඟලන්න දෙයක් නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ නීවරණ පෝෂණය කිරීමෙන් වළකින එක පමණයි" කියල. දැන් පින්වත්නි, එක අතකින් අපිට මෙතන තව ගැඹුරක් මතු කරගන්න පුළුවන්. නීවරණ තියෙන අවස්ථාවෙදි තියෙන මට්ටම තේරුම්ගැනීමත්, නැති අවස්ථාවෙදි නැති බව තේරුම්ගැනීමත්. ඒ නැති මට්ටමට වටිනාකමක් දීමත් අපි එහෙම නම් තේරුම්ගන්නවා. ඒක හඳුනාගන්නවා. ඒ වගේමයි යම් වෙලාවක නීවරණයක් හටගන්නා ආකාරය අපිට තේරෙනවා නම් - දැන් හිත හොඳට පැහැදිලි වීම නිසා, හිතේ තැන්පත් බවක් තියෙන නිසා, හිතේ පිරිසිදු බවක් දැන් හඳුනාගෙන තියෙන නිසා, ඒ පිරිසිදු තැන්පත් මනසේ ජීවත් වෙනකොට ඔන්න නීවරණයන් මතු වෙනවා. ඒ මතු වෙන හැටි යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා. මේ හටගන්නා ආකාරය තේරුම්ගන්නවා.

දැන් එතකොට හටගන්නා ආකාරය තේරුම් යනවා නම් "මේ හටගත්තේ ඇයි? හටගන්න හේතුව කුමක්ද?" කියන කාරණයත් යෝගාවචරයට තේරෙන්න පුළුවන්. යෝගාවචරයා මේ හේතුඵල දහමකට තමයි පිවිසෙන්නේ. මේ නීවරණ ඉබේ හටගන්නෙ නැහැ.

මේ නීවරණ හටගන්න යම් යම් හේතූන් තියෙනවා. මෙන්න මේ හේතූන් ටික එයා වළක්වගත්තොත් එහෙම නම් නීවරණවලින් තොරව වාසය කරන්න පුළුවන්. එහෙනම් මේ නීවරණ හටගන්නා හේතු තේරුම්ගැනීමත් ඉතාම වටිනවා. ඊට පස්සේ නීවරණයක් දැන් පහළ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒකට අපි උදව් නොකර සිටීම මේ නීවරණයන්ගෙන් හිත නිදහස් කරගැනීමයි කියන එකත් එයා තේරුම්ගන්නවා. "මේ නීවරණයෙන් හිත නිදහස් කරගන්න නම් මං මොකක්ද කරන්න තියෙන්නේ?" එහෙම නම් ඒ ප්‍රතිපදාවක් එයා තේරුම්ගන්නවා. "මම මේකට ආවඩන්න හොඳ නැහැ. උල්පන්දම් දෙන්න හොඳ නැහැ. මේක මං පෝෂණය කරන්න හොඳ නැහැ" කියලා තමන් තුළ තියෙන ඒ හැදියාව හික්මීම, ඉන්ද්‍රිය දමනය එයා තේරුම්ගන්නවා. එතකොට නීවරණය බැහැර වෙලා යනවා. එතකොට තවත් ප්‍රතිපදාවක් කථා කරන්නේ.

ඊට පස්සෙ හිත නීවරණයන්ගෙන් නිදහස් වුණාට පස්සේ "දැන් ඔන්න නීවරණයන්ගෙන් නිදහස් වුණා" කියලත් තේරුම්ගත්තා. ඊට පස්සෙ "කොහොමද අලුතෙන් ඒ නීවරණය පහළ නොවෙන්න වග බලාගන්නේ? දැන් ඔන්න හිත කාමච්ඡන්දයෙන් බැහැර වුණා. ආයිත් මම හිත කාමච්ඡන්දයට ඉඩ දෙන්නෙ නැතිව, ඒ සතුරාට නැවත මගේ හිත ආක්‍රමණය කරන්න දෙන්නෙ නැතිව කොහොමද මගේ හිත රැකගන්නේ?" එහෙම නම් පැති කීපයක් මේ හරහා යෝගාවචරයෙකුට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. නීවරණයක් හටගන්නකොට ඒකට හේතු හඳුනාගන්න පුළුවන්. නීවරණයක් හිතේ තියෙනකොට "මේ නීවරණය හිතින් පහව යෑම සඳහා මං කළ යුතු දේ කුමක්ද?" කියල තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒක දඟලලා, ප්‍රතික්ෂේප කරලා, ඒක මැඩපවත්වන්න ප්‍රබල උත්සාහයක් දරලා කරන එකක් නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට නීවරණයෙන් බැහැර වෙලා, නීවරණය පෝෂණය කිරීම නවත්වලා, අන්න ඒ ප්‍රතිපදාව තේරුම්ගැනීම. ඊට පස්සෙ නීවරණය හිතින් අයින් වුණාට පස්සේ ඒ පිරිසිදු සිත ආරක්‍ෂා කරගැනීම, නූපන් අකුසල් නූපදවීම සඳහා හිතේ කැමැත්තක් ඡන්දයක් උවමනාවක් වීර්යයක් පැවැත්වීම යෝගාවචරයෙක් තේරුම්ගන්නවා.

එතකොට අපට තේරෙනවා මේ සෑම නීවරණයකම මෙන්න මේ අවස්ථා අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. අපි හිතමු ව්‍යාපාදය පහළ වෙනවා. "මොකක්ද මේකට හේතුව? පහළ වුණාට පස්සේ කොහොමද මෙයාට සුව සේ යන්න ඉඩ දෙන්නේ? මෙයාව පෝෂණය කර කර 'මම නිවැරදියි එයා වැරදියි' කියකියා මේක මම පෝෂණය කරනවාද? එහෙම නැත්නම් මේක හුදු ව්‍යාපාදයක්, මේක ද්වේෂයක්, මේක තරහවක් කියල තේරුම් අරගෙන ඒකට යන්න දෙනවාද?" අන්න එයා තේරුම්ගන්නවා. තමා වශයෙන්ම තේරුම්ගන්නවා. තමන්ගේ හිත දිහා බලල තේරුම්ගන්නවා. ඊට පස්සේ ව්‍යාපාදය බැහැර වුණාට පස්සේ "මේ ව්‍යාපාදය තියෙනකොට හිතේ දැවිල්ලක් තියෙන්නේ, තැවිල්ලක් තියෙන්නේ, හිත රෝගාතුර වෙලයි තියෙන්නේ. ඉතින් එහෙනම් ඇයි මම නැවතත් මේ රෝගය ඉල්ලගන්නේ? මොකද මම නැවතත් මගේ හිත මේ නීවරණවලට පාවලා දෙන්නේ?" කියලා එහෙම නම් මේ යෝගාවචරයාට පුළුවන් නීවරණයන් බැහැර වුණාට පස්සේ ඒ පිරිසිදු සිත ආරක්‍ෂා කරගන්න. නීවරණයන්ගෙන් බැහැර වුණාට පස්සේ හිතේ තියෙන ඒ නිදහස ආරක්‍ෂා කරගන්න.

ඉතින් එතකොට පින්වත්නි, අපිට මේ සෑම නීවරණයක් පාසාම ඔන්න ඔය වගේ බොහොම සියුම් දැක්මක් දියුණු කරගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඉතින් එතකොට අපි විමසා බලන්නේ මේ අපේම හිත. අපේම හිතේ ගැඹුරක් තමයි දැන් මේ කථා කරන්නේ. ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා මේ කාමච්ඡන්දය වගේ දේවල් පහළ වෙන්නෙ එළියෙ තියෙන දේවල් නිසාම නෙවෙයි. එළියෙ තියෙනවා විවිධාකාර විචිත්‍ර දේවල්. ලස්සන ලස්සන රූප තියෙනවා. බොහොම විචිත්‍ර ශබ්ද තියෙනවා. ගඳ සුවඳ තියෙනවා. විවිධාකාර රස මසවුළු තියෙනවා. හොඳ හොඳ ස්පර්ශ තියෙනවා. නමුත් ඒවා නිසාම නෙවෙයි අපේ හිතේ කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණයන් පහළ වෙන්නේ. අපේ හිතේ ඇතුළෙ තියෙනවා කාමාශ්‍රව ස්වභාවයක්. අපේ ඇතුළෙ තියෙනවා ඡන්දරාගයක්. මේ හිතේ ප්‍රවණතාවයක් තියෙනවා ඒවට ඇදිල යන ගතියක් තියෙනවා. ආසාවන් තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ ඇතුළෙ තියෙන ආසාවන්, ඇතුළෙ තියෙන මේ කාමාශ්‍රවය, ඇතුළෙ තියෙන

කාමච්ඡන්දය, ඇතුළෙ තියෙන කාමරාගය මෙන්න මේවා අපි හඳුනාගන්නවා නම් ඒ කියන්නේ අපි ඇතුළතට නැඹුරු වෙනවා. අපි එළියේ වැරදි සොයනවා වෙනුවට, එහෙම නැත්නම් එළියේ පොළොව මට්ටම් කරන්න යනවා වෙනුවට, අපි සෙරෙප්පු දෙකක් පාවිච්චි කරන්න පටන්ගන්නවා. අපි අපේ හිත හදන්න පටන්ගන්නවා. අපි අපේ ඇතුළෙ තියෙන කාමච්ඡන්දය ප්‍රහාණය කරන්න, දැකල අයින් කරන්න, ඒක පෝෂණය නොකර ඉන්න, කාමච්ඡන්දයෙන් තොර වෙච්ච ඒ නිදහස් ගතිය තේරුම්ගන්න, ඒක අගේ කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ කථා කරන්නේ තනිකර මනෝ විද්‍යාව එක අතකින් බැලුවහම. බොහොම ලස්සනට බුදුහාමුදුරුවො පෙන්වනවා **ද්වෙධාවිතක්ක සූත්‍රයේ** එහෙම. අපි දිගට දිගට කල්පනා කරන්නේ මොකක් හරි පැත්තකින් නම් ඒ පැත්තටම හිත හැරෙනවා. දැන් වළක්වගන්නත් බැරි තරම් හිත ඒ ඔස්සේමයි යන්නේ. ඒ ඔස්සේමයි හිතන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **යඤ්ඤදෙව භික්ඛවෙ භික්ඛු බහුලමනුවිතක්කෙති අනුවිචාරෙති තථා තථා නති හොති චෙතසො.** ඒ කියන්නේ යම් හෝ සිතුවිල්ලක් අරගෙන ඒකම ඒකම කල්පනා කර කර කල්පනා කර කර ඉන්නවා නම් හිත ඒ පැත්තට හැරෙන ගතියක්, ඒ පැත්තට නැමෙන ගතියක්, ඒ ඔස්සේම දුවන ගතියක් ඉබේම පහළ වෙනවා. මොකද අපි ඒ පැත්තට තමයි යොමු කළේ. උදාහරණයක් වශයෙන් බුදුහාමුදුරුවො කියනවා **කාමවිතක්කඤ්චෙ භික්ඛවෙ භික්ඛු බහුලමනුවිතක්කෙති අනුවිචාරෙති, පහාසි නෙක්ඛම්මවිතක්කං කාමවිතක්කං බහුලමකාසි.** යම් කිසි කෙනෙක් කාම විතර්කයක්ම දිගට දිගට හිතහිතා ඉන්නවා නම් ඒ හරහා නෙක්ඛම්ම විතර්ක යටපත් වෙලා යනවා. ඒවා බැහැර වෙලා යනවා. කාමච්ඡන්දයටම හිත නතු වෙනවා. අපි මෛත්‍රියක් උපදින්න නොදී නිතර නිතරම ව්‍යාපාදය නම් වඩන්නේ, ද්වේෂය නම් වඩන්නේ, අනිත් අයගෙ වැරදි හොයහොයා හිතහිතා ඒවායින්ම හිත දවන එක නම් අපි කරන්නේ, හිතින් මෛත්‍රිය බැහැර වෙනවා. ද්වේෂයටම හිත යටපත් වෙනවා.

අපි මේ දේවල් තේරුම්ගන්න දැන් අවශ්‍යයි. මේ අපේම හිතේ තියෙන වැරදි පුරුදු එහෙම නම් අපි තේරුම්ගනිමින් බොහොම

අවංකව නිහතමානීව හිතේ කාමච්ඡන්දය ක්‍රියාත්මක වෙන ආකාරය, අපි ඒවා පෝෂණය කරන ආකාරය, තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. හිතේ ව්‍යාපාදය පටන්ගන්නා ආකාරය, මේවා වැඩෙන ආකාරය, අපි ඒවා පෝෂණය කරන ආකාරය තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. ථීනමිද්ධයට අපි අහුවෙන ආකාරය, ඒවා වඩන ආකාරය තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. හිත නිකන් ඔහේ තියෙනකොට එහෙ මෙහෙ දුවන හැටි විසිරෙන හැටි තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. හිත නැවත නැවත පරණ දේවල් අල්ලගෙන පසුතැවිතැවී ඉන්න හැටි තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. විවිධාකාර දේවල් අරගෙන සැක කරකර ඉන්න හැටි තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. ඒවායේ තියෙන හානිය ආදීනවය තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. තේරුම් අරගෙන ඒවායින් හිත නිදහස් වුණහම හිතේ තියෙන ඒ නිදහස, හිතේ තියෙන ඒ සුවය, හිතේ තියෙන ඒ සාමකාමී බව තැන්පත් බව එහෙම නම් වටිනා චිත්ත ස්වභාවයක් බව තේරුම්ගන්නත් අවශ්‍යයි. ඒකට වටිනාකමක් දෙන්න අවශ්‍යයි. නීවරණයන්ගෙන් තොර සිතේ තියෙන ඒ ප්‍රසන්න බව රැකගන්නත් අවශ්‍යයි.

ඉතින් එතකොට පින්වත්නි, ක්‍රමානුකූලව අපේ චිත්ත පාරිශුද්ධියක් සඳහා තමයි අපි මේ අවතීර්ණ වෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු **එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා** මේ විශුද්ධිය - කෙලෙසුන්ගෙන් හිත නිදහස් කරගැනීම, නීවරණයන්ගෙන් හිත නිදහස් කරගැනීම - ඒ පිරිසිදු වූ මනස තමයි දැන් මේ තේරුම්ගන්නේ. ඒක තමයි අත්දකින්නේ. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා කෙනෙක් මේ නීවරණ නිවැරදිව තේරුම්ගනිමින්, ඒ ඒ අවස්ථාවෙදි මේ නීවරණවල හටගැනීම, ඒවායේ පැවැත්ම, ඒවායේ අවසන් වීම එතන එතන දකිනවා නම් ක්‍රමානුකූලව නීවරණයන්ගෙන් බැහැර වෙච්ච සිතක්, නීවරණයන්ගෙන් නිදහස් වෙච්ච සිතක් එයාට හඳුනාගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඒ නීවරණයන්ගෙන් බැහැර වෙච්ච සිත එයා තව තව රැකගන්න අවශ්‍යයි. ඒක දැන් බහුලීකෘත කරන්න අවශ්‍යයි. "බැරිද මට විනාඩි 5 ක් නීවරණයන්ගෙන් තොර සිතක් පවත්වන්න? බැරිද මට මේක විනාඩි 10 දක්වා වර්ධනය කරන්න? බැරිද මට මේක විනාඩි 20 ක් දක්වා වර්ධනය කරන්න? බැරිද මට මේක විනාඩි 30 ක් දක්වා වර්ධනය කරන්න?" අන්න පිරිසිදු සිතක් වර්ධනය වෙනවා. පිරිසිදු

සිතක් රැකගන්න වෙනවා. නීවරණයන්ගෙන් තොර මනසක් ආරක්ෂා කරගන්න පවත්වන්න යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා. එයා ටික ටික ප්‍රායෝගිකව මේ පිරිසිදු මනස, කෙලෙසුන්ගෙන් තොර මනස දිගට පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ ආකාරයෙන් පින්වත්නි මේ සිතේ නිවීමක්, සංසිඳීමක්, දැවීමෙන් අයින් වීමක්, සිතේ සහනශීලී ගතියක්, සාමකාමී ගතියක් යෝගාවචරයා හඳුනාගන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඒක හඳුනාගෙන ඒකට මුල් තැන දීලා, ඒකට වටිනාකමක් දීලා මේ සහනශීලී සුවදායී සාමකාමී චිත්ත මට්ටම තව තව ආරක්ෂා කරගෙන කිසි තැනක හිත බඳවන්නෙ නැතිව, කිසි දෙයක් හිතට අල්ලගන්න යන්නෙ නැතිව, උපාදාන කරන්නෙ නැතිව ඒ නිදහස රැකගනිමින් එයා වාසය කරනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.** මේ යෝගාවචරයා අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා ලොවේ කිසිවක් උපාදාන නොකර. ඉතින් ඒ සඳහා එයාට ශීලයක් අවශ්‍ය වෙනවා. හිතේ පැහැදිලි බව අවශ්‍ය වෙනවා. මේ නීවරණ හඳුනාගනිමින් එයින් හිත නිදහස් කරගන්න ප්‍රඥාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. මේ ශීල සමාධි ප්‍රඥා තව තව ප්‍රගුණ කරමින්; හිතේ පිරිසිදු බව තව තව දියුණු කරමින්; වර්ධනය කරමින්; හිත නිවා තබාගන්න, නිවීමක පවත්වන්න යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ නීවරණ පබ්බය සම්බන්ධයෙන් අපිට බොහොම පුළුල් මාතෘකාවක් ඔස්සේ දිගට සාකච්ඡා කරන්න ලැබුණා. අද දවසේ අපි මේ අන්දමින් ධම්මානුපස්සනාවේ එන නීවරණ කොටසේ තවත් ගැඹුරට සාකච්ඡා කිරීමක් තමයි සිද්ධ වුණේ. අද මේ තුළින් රැස් කරගත්තා වූ සියලුම කුසල් අපි සියලුදෙනාටම තව දුරටත් අපේම හිත හඳුනාගනිමින්, අපේම හිතේ නීවරණ බැහැර කරමින්, ඒ පිරිසිදු සිත ආරක්ෂා කරගැනීම පිණිස හේතු වේවා! වාසනා වේවා! ඒ අපේ සිතේ පිරිසිදු බව, නිවැරදි බව, නිවීම තේරුම්ගන්න සාක්ෂාත් කරගන්න මේ ධර්ම දේශනාවත් මග පෙන්වීමක් වේවා දිරිගැන්වීමක් වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

11 | ඛන්ධ පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිදා ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව සපයාගන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන්**. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඉතාම වැදගත් සූත්‍රයක්. විශේෂයෙන්ම භාවනාවක යෙදෙන පිරිසකට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් ගන්න තියෙන මග පෙන්වීම අති මහත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අපි පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට ගමන් කරල තියෙනවා. මෙතනදි අපි කායානුපස්සනාව ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන දේවල්, නැත්නම් මග පෙන්වීම ගැනත් වේදනානුපස්සනාව ගැනත් චිත්තානුපස්සනාව ගැනත් සාකච්ඡා කළා. දැන් අපි ගත කරන්නේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ. ඉතින් කවුරු හරි මේ පින්වතුන් ඉන්නවා නම් අලුතෙන් මේ වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙන, මම ඒ පින්වතුන්ට ආරාධනා කරනවා ඒ පළමු දේශනාවලට සවන් දෙන්න. මොකද, එක පාරටම ධම්මානුපස්සනාවට පිවිසෙන්න බැහැ කෙනෙකුට. ක්‍රමානුකූලව යා යුතු ගමනක් තියෙනවා. ක්‍රමානුකූලව පුහුණු කළ යුතු පුහුණු කිරීමක් තියෙනවා. අභ්‍යාස තියෙනවා. ඒ සියල්ල පසු කරගෙන තමයි අපි ධම්මානුපස්සනා කොටසට අවතීර්ණ වෙලා තියෙන්නේ.

අපි කෙටියෙන් මතක් කරගත්තොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑම කොටසක්ම පටන්ගන්න කලින් දේශනා කරන කරුණු කීපයක් තියෙනවා. කායානුපස්සනාව ගැන කියනවා නම් **කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං** කියල ප්‍රකාශයක් කරනවා. ඒ වගේමයි වේදනාව ගැනත්. ඒ වගේමයි සිත ගැනත්. ඒ වගේමයි විවිධ ධර්මතා ගැනත් ප්‍රකාශ කරද්දි **ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං** කියල මේ කොයි කොටසටත් පොදුවේ ප්‍රකාශ කරල තියෙනවා. ඉතින් මෙන්න මේ කාරණා කිහිපයත් අපි සුළුවෙන් නමුත් මතක් කරගන්න එක වටිනවා.

මෙතන එක විශේෂ ගුණයක් තමයි **ආතාපි** කියන්නේ. ඒ කියන්නේ කෙලෙස් තවන වීර්යයකින් යුක්තව තමයි යෝගාවචරයා මේ කටයුත්තේ නියැලෙන්නේ. එයා මේ වෙන වෙන දේවල් පරිපූර්ණ කරගන්න, වෙන වෙන වාසි අත්පත් කරගන්න අදහසක නෙවෙයි ඉන්නේ. කෙලෙස් තවන වීර්යයකින්, නිවන් දකිනා උවමනාවකින් තමයි එයා කටයුතු කරන්නේ. ඒ වීර්යය මෙතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරලා පෙන්නනවා. මොකද, මේ කරන වැඩේට යම් කිසි කාලයක් ගත වෙනවා. එතෙන්දි අපි අධෛර්යට පත් වෙන්නෙ නැතුව, අපි බලාපොරොත්තු වෙන තරම් ඉක්මනට මේකෙ ප්‍රතිඵල නොලැබුණාට ඒකෙන් අධෛර්යමත් වෙන්නෙ නැතුව, නැවත නැවත මේ කටයුත්තේ නියැලෙන්න එතකොට සෑහෙන්න වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. අන්න ඒ වීර්යය බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් මේ **ආතාපි** කියන ගුණයෙන් මතු කරල දෙනවා. ඒ වගේමයි මේ දහම ප්‍රගුණ කරද්දි අපිට එළඹෙන යම් යම් බාධා ජයගන්න, එතෙන්දි නොසැලී කටයුතු කරන්නත් වීර්යය අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේමයි භාවනාවේ නියැලෙනකොට වීර්යය සම බර කිරීමක් අවශ්‍ය වෙනවා. එතෙන්දි අපිට අධික වීර්යයක් වෙනුවට අනිකුත් ගුණ ධර්මවලට වැඩෙන්නත් ඉඩ පහසුකම් සලසා දෙමින්, ඒ වීර්යය අවශ්‍ය පමණට පවත්වාගැනීම කියන මේ වීර්යය සමතාවත් දේශනා කරනවා. මේ **ආතාපි** කියන ගුණය, නැත්නම් කෙලෙස් තවන

වීර්යයෙන් යුක්ත වීම, සෑම අනුපස්සනාවකටම පොදු ධර්මයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට **සතිමා** කියලා සිහිය පිහිටුවීම. අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් අතීතය ඔස්සේ යන ගතියක්, අනාගතය ඔස්සේ යන ගතියක්, අතනට මෙතනට යන ගතියක්, අරය මෙයා ගාවට යන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් එබඳු විසිරිච්ච මනසකින් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දහම අවබෝධ කරගන්න බැහැ. ඒ වෙනුවට සිහිය පිහිටුවීම අවශ්‍ය වෙනවා. මේ මොහොතේ මතු වෙන මතු වෙන අරමුණේ සිහිය පිහිටුවීම. මෙන්න මේක 'සතිය' කියල සරලව හඳුනාගන්න පුළුවන්. වර්තමාන මොහොතේ මේ මොහොතේ පටිච්චසමුප්පන්න වශයෙන් යම් හෝ දෙයක් මතු වෙනවා නම් අන්න එතනට එතනට අවධානය යොමු කිරීම, අපි ඒ තෝරාගත්ත අරමුණු රැසකට අවධානය යොමු කිරීම, එකකට හෝ කිහිපයකට අවධානය යොමු කිරීම ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

එහෙම පිහිටපු සතියක් ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ **සම්පජානො** කියන වචනයෙන් හොඳට ඒ අපේ සිහියට හසු වෙච්ච අරමුණ දිහා හොඳින් විමසා බැලීමක්, විනිවිද යන බැල්මක් හෙළීමක්, ඒ අරමුණ නැවත නැවත විමර්ශනය කිරීමක්, එහි සිදුවෙන ක්‍රියාවලිය සොයා බැලීමක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. සම්පජඤ්ඤය දියුණු කිරීමක්, ඒ හරහා ගිහිල්ලා ධම්මවිචය දක්වා දියුණු වීමක් මෙතෙන්දි බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා සිහිය පිහිටුවීම එක මට්ටමක්. ඒ පිහිටවපු සිහිය පදනම් කරගෙන ඒ ඉදිරියෙන් තියෙන ධර්මතාව ගැන, නැත්නම් ඒ අරමුණ ගැන හොඳ විශ්ලේෂණයක් කිරීම විමසා බැලීම - ඒක ගැන හිතහිතා පොත්වල තියෙන දේවල් ගැන කල්පනා කිරීම නෙවෙයි - මේ මොහොතෙදි මේ අරමුණට සිද්ධ වෙන්නෙ කුමක්ද? මේ අරමුණේ යථා ස්වභාවය කුමක්ද? කියලා ඒ මොහොතේ කරන විමසා බැලීමක්. ඒ පිළිබඳව දැනුවත් වීමක්, හාත්පසින් දැනුවත් වීමක්, සොයා බැලීමක් අවශ්‍ය වෙනවා.

ඊට පස්සේ **ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං** දැන් මේ කරන කටයුත්තෙදි අපේ හිත පුළුවන්

තරම් උපේක්ෂා සහගත භාවයක පවත්වාගැනීම, සන්සුන් බවක පවත්වාගැනීම වැදගත් වෙනවා. එතකොට හිතට එන විවිධාකාර ලෝභ සහගත චේතනා, විවිධාකාර ආසාවල් සියල්ල පැත්තකට දලා, ඒ වගේමයි හිතේ යම් යම් නොසන්සුන්තා එහෙම නැත්නම් අකමැතිකම් එහෙමත් නැත්නම් තරහ ගති ඒවා පහළ වුණා නම් ඒවත් පැත්තකට දලා හිතේ යම් කිසි මධ්‍යස්ථ බවක්, උපේක්ෂා සහගත බවක්, සන්සුන් බවක්, සාමකාමී බවක් පැවැත්වීමත් අවශ්‍ය වෙනවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා සතිපට්ඨානය කියන ගුණ ධර්මය දියුණු කරද්දි භාවනාව වඩද්දි අපිට මේ පහසුකම් ටික හිතේ පවත්වාගන්න පුළුවන් නම්, ඒ වටපිටාව පවත්වාගන්න පුළුවන් නම්, අන්න එබඳු සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීමක් තමයි වැදගත් වෙන්නේ. ඉතින් සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීම හරහාමත් මේ කියන ගුණ ධර්ම තව තව වැඩෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ අර කියාපු සියලු ගුණ ධර්ම පරිපූර්ණ කරගෙන ඊට පස්සෙ සතිපට්ඨානය දියුණු කළ යුතුයි කියලා. අපි තියන තැනින් පටන්ගන්නවා. ඉන්න තැනින් පටන්ගන්නවා. එහෙම පටන් අරගෙන දිගට වඩාගෙන දියුණු කරගෙන යනකොට ඒ අනිකුත් ඒ උවමනා කරන ගුණ ධර්ම රාශිය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපි තුළ දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක තමන්ට දැනෙන්න අවශ්‍යයි. ඒක මේ පොතකින් බලනවා නෙවෙයි. කාගෙන්වත් අහනවා නෙවෙයි. තමන් තුළ යම් කිසි සතිමත් භාවයක්, අවදිමත් භාවයක්, අවධානයෙන් සිටීමක්, මේ මොහොතේ එළඹ වාසය කිරීමක් දැන් කලින්ට වඩා සිද්ධ වෙන බව තමන්ට තේරෙන්න ඕනෑ. ඒක තමන්ට දැනෙන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ තමන්ගෙ හිතේ කලින් තරම් හිත විසිරෙන ගතිය නැහැ. දැන් ඒ වෙනුවට "හිත මට උවමනා තැනකට යොමු කරන්න පුළුවන්. එතන මට හිත ඕනැ නම් ඒකාග්‍ර කරන්න පුළුවන්" කියලා අන්න එක්තරා අන්දමක සමාධි ලක්ෂණයක්, ඒකාග්‍රතාවක් පිළිබඳව යම් කිසි හැකියාවක් තමන්ට ඇති වෙන්න ඕනෑ. තමන් තුළ ඒක දියුණු වෙලා එන්න ඕනෑ. තමන්ට ඒක තේරෙන්න ඕනෑ.

ඊළඟට තව ටිකක් ඉස්සරහට යනකොට මේ අරමුණේ තියෙන විවිධ විස්තර දැනගනිමින්, එයාගෙ විවිධාකාර පැතිකඩ

තේරුම්ගනිමින්, එයාගෙ චර්යාව එයාගෙ හැසිරීම පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් ලබාදෙන ඒ ප්‍රඥාව තමන් තුළ වැඩෙන බව තමන්ට තේරෙන්න ඕනෑ. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ භාවනාව නිකන් අපි ගිරව් කියන්නා වගේ කරල වැඩක් නැහැ. ඒ වෙනුවට අපි මේ කරන වැඩේ තුළින් අපේ මනසේ සිද්ධ වෙන ඒ වෙනස්කම් ටික, නැත්නම් මේ යම් යම් ගුණ ධර්මයන්ගේ ඉදිරියට පැමිණීම වර්ධනය වීම අපිට තේරෙන්න ඕනෑ. එහෙම වෙනවා නම් බුදුහාමුදුරුවො කියනවා මේක තමයි ඒකායන මාර්ගය. මේක තමයි ඍජු මාර්ගය. මේ හරහා **දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය**, තියෙන දුක් දෙම්නස් දුරු කරගන්න පුළුවන්. **සොකපරිදෙවානං සමතික්කමාය**, ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් දුරු කරගන්න පුළුවන්. නිවැරදි මාර්ගය මෙන්න මේකයි කියලා අපිට තේරෙන ගතියක්, තමා තුළින්ම හඳුනාගන්න පුළුවන් ගතියක් ඇති වෙන්න ඕනෑ. නිවන සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා බොහොම ගැඹුරු මාතෘකාවක් ඔස්සේ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට සතිපට්ඨානය කියල දෙන්නේ.

දැන් අපි ධම්මානුපස්සනා කොටසෙයි කාලය ගත කරන්නේ. ධම්මානුපස්සනා කොටසේ තියෙන විශේෂත්වය තමයි සතිපට්ඨානය තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ බලාපොරොත්තු වූ අභිමතාර්ථ මුදුන්පත් කරගැනීම සඳහා ධම්මානුපස්සනා කොටස විශේෂයෙන්ම පෙළගස්වලා තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් කායානුපස්සනාව වඩන කෙනෙකුට නිවැරදිව කායානුපස්සනාව සෑහෙන කාලයක් බහුලීකෘත කිරීම හරහා ඒ අවශ්‍ය කරන පදනම - සතිය පිහිටුවීම; භාවනාවක් වශයෙන් දියුණු වීම; ඊළඟට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් හඳුනාගෙන ඒකට අවතීර්ණ වීම; මේ වගේ සෑහෙන ගැඹුරු මට්ටමකට යෑමේ හැකියාව තියෙනවා. ඒ වගේමයි කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාව වඩනකොටත් ඒ හැකියාව තියෙනවා. චිත්තානුපස්සනාව වඩනකොටත් ඒ හැකියාව තියෙනවා. හැබැයි යම් කිසි කෙනෙකුට ඒ හැකියා ඒ අවශ්‍ය පමණට තවමත් දියුණු කරගන්න බැරි වුණා නම්, ධම්මානුපස්සනා කොටසට එළඹෙනකොට ඒ කියපු හැකියා, ඒ කියන ගුණ ධර්ම තව තව හිතේ දියුණු වීම

සඳහා මේ ධම්මානුපස්සනා කොටස විශේෂයෙන් කාරණා පහක් ඔස්සේ පෙළගස්වලා තියෙනවා.

මුල් කොටසෙදි නීවරණ සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා. තමන්ගේම හිතේ ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව පැන නගින කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණ හඳුනාගැනීම ගැන මතක් කරල දෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ කථා කරන්නේ මේ අවස්ථාවේ හිතේ කාමච්ඡන්දයක් තියෙනවාද? මේ අවස්ථාවෙ හිතේ ව්‍යාපාදයක් තියෙනවාද? තරහ ගතියක්, නුරුස්නා ගතියක්, කේන්ති ගිය ගතියක් තියෙනවාද? එහෙම නැත්නම් මේ වෙලාවෙදි නිකන් කම්මැලි, ඔතැනි, උදාසීන ගතියක් තියෙනවාද? එහෙම නැත්නම් හිතේ විසිරිච්ච ගතියක්, පරණ වෙච්ච දේවල් අල්ලගෙන පසුතැවෙන ගතියක් හිතේ තියෙනවාද? එහෙම නැත්නම් හිතේ යම් යම් දේවල් සම්බන්ධයෙන් සැක සංකා මතු වෙලා තියෙනවාද? කියලා මේ නීවරණ සම්බන්ධයෙන් තමන්ගේම හිත දිහා බලබලා නීවරණ හඳුනාගැනීමත්, ඒ නීවරණ තියෙන වෙලාවෙදි තියෙන බව තේරුම්ගැනීමත්, නීවරණ නැති වෙලාවෙදි නීවරණ නැති බව තේරුම්ගැනීමත්, ඒක තව තව වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න - ඒ කියන්නේ හිතේ ඒ නීවරණ හඳුනාගෙන කටයුතු කිරීමේ හැකියාව - ඒකට අහු වෙන්නෙ නැතුව, ඒකට වහල් වෙන්නෙ නැතුව, ඒවා පෝෂණය කරන්න යන්නෙ නැතුව නිවැරදිව ඒවා මත සතිමත් වීමේ ඒ කුසලතාව ඒ හැකියාව තව තව වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න හිතේ පැන නගින සාමකාමී බව, නීවරණයන්ගෙන් තොර බව, නීවරණයන්ගෙන් නිදහස් බව හඳුනාගන්නත් යෝගාවචරයෙක් දක්ෂ වෙනවා. ඉතින් එතකොට තමයි යෝගාවචරයාගේ හිතේ යම් කිසි සාමකාමී බවක්, පැහැදිලි බවක්, සන්සුන් බවක්, ඉඩකඩ සහිත බවක්, උපේක්ෂා සහගත බවක්, ආතතියෙන් තොර බවක්, උපාදනවලින් නිදහස් වෙච්ච ගතියක්, ඔය වගේ විවිධ සාධනීය ලක්ෂණ කීපයක්ම මතු වෙන්න පටන්ගන්නේ.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව එක්කගෙන යනවා ධම්මානුපස්සනා කොටසේ එන ඛන්ධ පබ්බයට. ස්කන්ධ ගැන කියල දෙන කොටසට, ඒ ස්කන්ධයන් ගැන උගන්වන කොටසට ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව එක්කගෙන යනවා. ඒ කොටස ගැන අපි

පොඩ්ඩක් හොයල බැලුවොත් එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ පටන්ගන්නවා **පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධෙසු.** මහණෙනි, මේ සාසනයේ කටයුතු කරන භික්ෂුව, යෝගාවචරයා මේ උපාදාන ස්කන්ධ පහ සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් වෙමින් වාසය කරනවා. සතිමත් වෙමින් වාසය කරනවා **ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.** ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන්, මෙන්න මේවා මේ මේ ධර්මතා කියල හඳුනාගනිමින්, ඒවා ගැන දැනගනිමින්, අත්දකිමින් වාසය කරනවා. මොනවද මේ උපාදානස්කන්ධ පහ? මේ පින්වතුන් අහල ඇති විවිධාකාර සූත්‍ර දේශනාවල රූප උපාදානස්කන්ධය, වේදනා උපාදානස්කන්ධය, සංඥා උපාදානස්කන්ධය, සංස්කාර උපාදානස්කන්ධය, විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය කියල ස්කන්ධ පහක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හඳුන්වලා දෙනවා.

මේ උපාදානස්කන්ධ ගැන එහෙම නම් අපිට මුලින්ම ඉගෙනගන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒවා මොනවද කියල තේරුම්ගන්නෙ නැතුව අපිට ඒවා ගැන භාවනාවක් වඩන්න බැහැ. ඉතින් එහෙම නම් මේ ධර්ම දේශනාවෙදි මට සිද්ධ වෙනවා මුලින්ම උපාදානස්කන්ධ පිළිබඳ සෑහෙන හැඳින්වීමක් කරන්න. ඇත්තටම ධම්මානුපස්සනා කොටසේ ඒක බලාපොරොත්තු වෙලත් තියෙනවා. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අත්‍ථගමො** කියල තමයි මේ යෝගාවචරයා මුල් කොටසෙ තේරුම්ගන්නේ. "මෙන්න මේ තියෙන්නෙ රූප. මේ තියෙන්නෙ ඒ රූපවල හටගැනීම. මේ සිද්ධ වෙන්නෙ ඒ රූපවල නිරුද්ධ වී යෑම ක්ෂය වී යෑම" කියලා එයා හඳුනාගන්න ඕනෑ. ඊළඟට **ඉති වෙදනා, ඉති වෙදනාය සමුදයො, ඉති වෙදනාය අත්‍ථගමො** "මේ තියෙන්නෙ වේදනාව. මේ තියෙන්නෙ වේදනාවල හටගැනීම. දැන් මේ සිද්ධ වෙන්නෙ වේදනාවල නිරුද්ධ වී යෑම ක්ෂය වී යෑම" කියලා ඒ මොහොතෙදි අත්දැකීමක් වශයෙන් ඒ යෝගාවචරයාට හඳුනාගැනීමේ හැකියාව දියුණු වෙන්න ඕනෑ. **ඉති සඤ්ඤා, ඉති සඤ්ඤාය සමුදයො, ඉති සඤ්ඤාය අත්‍ථගමො** "මේ තියෙන්නෙ සංඥා. මේ තියෙන්නෙ සංඥාවල හටගැනීමක්. දැන් මේ සිද්ධ වෙන්නෙ සංඥාවල නිරුද්ධ වී යෑමක් ක්ෂය වී යෑමක්" කියලා

තමන්ගේ හිත තුළ මේ දේ දකගන්න යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. ඊළඟට **ඉති සඞ්ඛාරා, ඉති සඞ්ඛාරානං සමුදයො, ඉති සඞ්ඛාරානං අත්‍ථගමො** "මේ තියෙන්නේ සංස්කාර. මේ සංස්කාරවල හටගැනීම. මෙන්න සංස්කාර දැන් නිරුද්ධ වෙලා යනවා" කියලා තමන්ගේ හිතේ ඒ දේවල් බලපැවැත්වෙන අවස්ථාවෙදි ඒවා තේරුම්ගන්න පුළුවන්කමක් මේ යෝගාවචරයා තුළ එහෙම නම් දියුණු වෙන්න ඕනෑ. **ඉති විඤ්ඤාණං, ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයො, ඉති විඤ්ඤාණස්ස අත්‍ථගමො** "මෙන්න තියෙනවා විඥනයක්. විඥන ස්වභාවයක් තියෙනවා. මෙන්න මේ විඥන දැන් ඔන්න හටගන්නවා. මේ හටගත්ත විඥන ඔන්න දැන් පහ වෙලා යනවා, ක්ෂය වෙලා යනවා" කියලා ඒ විඥනයන් කුමක්ද? විඥනයන්ගේ හටගැනීම කුමක්ද? ඒ හටගත් විඥන බැහැර වෙන්නේ, ක්ෂය වෙලා යන්නේ, නිරුද්ධ වෙලා යන්නේ කොහොමද? කියන එක ඒ මොහොතේ අත්දැකීමක් වශයෙන් යෝගාවචරයා දකිනවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ වචන අපි තේරුම්ගැනීම නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ. ඒ ඒ වචනවලින් නිරූපණය වන දේවල් - අපි දේවල් කියන වචනය පාවිච්චි කරමු - දේවල් කුමක්ද? කියන එක ගැන එහෙම නම් අපිට හොඳ වැටහීමක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් ඒවා මත තමයි එහෙම නම් මේ භාවනාව වඩන්න තියෙන්නේ. එතකොට අපිට ඒ ධර්මතා තේරුම්ගන්න, මේ රූප කියන්නෙ මොනවද? වේදනා කියන්නෙ මොනවද? සංඥ, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ කියන්නේ කුමක්ද? කියන එක අපි මුලින්ම එහෙම නම් හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි.

මේ පිළිබඳ හොඳ විග්‍රහයක් එනවා ඛන්ධ සංයුක්තයේ එන **ඛජ්ජනීය සූත්‍රයේ**. මම ඒ අනුසාරයෙන් මේ පින්වතුන්ට මේ රූප වේදනා සංඥ සංඛාර විඤ්ඤාණ කියන මේ උපාදනස්කන්ධ ගැන යම් කිසි තොරතුරු රැසක් දැන් ඉදිරිපත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතින් ඒ අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **කිඤ්ච භික්ඛවෙ, රූපං වදෙථ**. මහණෙනි, මේ රූප කියල කියන්නෙ ඇයි? **රුප්පතීති ඛො භික්ඛවෙ, තස්මා රූපන්ති වුච්චති**. මහණෙනි, මේ රූප කියල කියන්නේ බිඳෙනවා කියන අර්ථයෙන්.

වෙනස් වෙනවා, රුප්පනය වෙනවා, කැඩෙනවා, බිඳෙනවා කියන අර්ථයෙන් තමයි රූප කියලා කියන්නේ. ඊට පස්සෙත් ප්‍රශ්නයක් නගනවා. **කෙන රුප්පති?** කුමකින්ද මේවා බිඳෙන්නේ? කුමක් නිසාද මේවා කැඩිල බිඳිල යන්නේ? **සීතෙන’පි රුප්පති, උණ්හෙන’පි රුප්පති, ජිඝච්ඡාය’පි රුප්පති, පිපාසාය’පි රුප්පති, ඩංසමකසවාතාතපසිරිංසපසම්ඵස්සෙන’පි රුප්පති. රුප්පතීති ඛො භික්ඛවෙ තස්මා රූපන්ති වුච්චති.** බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඉදිරිපත් කරන විග්‍රහය තමයි - මහණෙනි, මේ රූප කියල කියන්නේ රුප්පනය වීම, කැඩිල බිඳිලා යාම. කුමකින්ද කැඩිලා බිඳිලා යන්නේ? සීතලට හසු වීම නිසාත් කැඩිලා බිඳිලා වෙනස් වෙලා යනවා. උෂ්ණුසුමට හසු වීම නිසාත් කැඩිල බිඳිලා වෙනස් වෙලා යනවා. බඩගින්නට හසු වීම නිසාත් කැඩිල බිඳිලා වෙනස් වෙලා යනවා. පිපාසය හරහාත් මේක වෙනස් වීමකට, නැත්නම් තෙරපීමකට පීඩාවකට ලක් වෙනවා. ඊළඟට මේ මැසි මදුරු ලේ විදලා බොන මැස්සෝ මේ වගේ මේ විවිධාකාර එළියෙ තියෙන යම් යම් විෂභාග ධර්මතා හරහා; ඊළඟට වාත ස්වභාව, එළියෙ තියෙන හිරු එළියේ රස්නෙ; ඊළඟට මේ දීර්ඝ ජාතීන් - ඒ කියන්නේ සර්පයෝ ආදී වගේ සත්තු නිසා - ඉතින් මේ හැම දෙයක් හරහාම මේ රූප පීඩාවට ලක් වෙනවා. රුප්පනයකට ලක් වෙනවා. වෙනස් වීමකට ලක් වෙනවා. ඒ අර්ථයෙන් තමයි මේ රූප කියල කියන්නේ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා බුදුහාමුදුරුවෝ මෙතන ඉදිරිපත් කරන අර්ථ දක්වීම ඒක අද කාලෙ විද්‍යාඥයෝ ඉදිරිපත් කරන අර්ථ දක්වීමක් නෙවෙයි. අද කාලෙ විද්‍යාඥයෝ රූප දිහා බලන්නේ, මේ භෞතික ලෝකෙ දිහා බලන්නේ පරමාණු නියුට්‍රෝන ප්‍රෝටෝන ඒ වගේ පැතිවලින්. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ බලල තියෙන්නේ ඊට වඩා හාත්පසින්ම මේ දේවල්වල තියෙන වෙනස් වීමට භාජනය වීම, මේවා කැඩිල බිඳිල යන ගතිය, මේවා ස්ථිරව පවතින්නෙ නැති ගතිය පහදදෙන්න තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අර්ථ දක්වීමක් ඉදිරිපත් කරල තියෙන්නේ. මෙබඳු අර්ථ දක්වීමක් අපි නැවත නැවත අත්දකීම හරහා, අපි තුළම මේ අපේ කියාගන්නා ශරීරය හරහා මේ රූප පිළිබඳව තේරුම්ගැනීම හරහා, අපිට ඇති වෙන්නේ ඒ පිළිබඳව

ශාස්ත්‍රීය අවබෝධයක් නෙවෙයි මේ රූපවල තියෙන රූප්පනය වීම, වෙනස් වීම, කැඩිල බිඳිල යාම, අපේ වසඟයෙහි පවත්වන්න බැරි වීම, අපිට මේවා පාලනයෙන් තොර බව වැටහීම, මේවා හුදෙක් වෙනත් හේතු මත යැපෙන, කිසි සේත්ම අපේ පාලනයෙන් තොර, බොහොම අවිනිශ්චිත කාරණා රැසක් කියන නිබ්බිදව මුසු වෙච්ච, කලකිරීම මුසු වෙච්ච, එපා වීම මුසු වෙච්ච මේවා අල්ලගෙන වැඩක් නැහැ නේද කියන අවබෝධය තමයි අපිට මේ හරහා ඇති වෙන්න ඕනෑ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහමේ පෙන්නන එක ලක්ෂණයක් තමයි විරාගය ඉස්මතු වීම. අපි අල්ලගෙන ඉන්න දේවල් සම්බන්ධයෙන් තණ්හාව ආසාව රාගය වර්ධනය කරනවා වෙනුවට ඒ අල්ලගෙන ඉන්න දෙයෙහි තියෙන යථා ස්වභාවය වටහාගෙන ඒ ගැන හිතේ යම් කිසි එපා වීමක්, ඒ ගැන හිතේ යම් කිසි කලකිරීමක්, අවබෝධය මත පිහිටපු කලකිරීමක් පහළ කිරීම මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දහමේ එක ලක්ෂණයක්. එතකොට රූප ධර්ම ගැනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ එබඳු අර්ථ දැක්වීමක්.

රූප සම්බන්ධයෙන් තවත් තැන්වලදි දේශනා කරනවා පඨවි ආපෝ තේජෝ වායෝ කියන ප්‍රධාන රූප හතරක් - නැත්නම් මහාභූත රූප - ඒ හතරත්, ඊට අනුසාරයෙන් තියෙන වෙනත් උපාදාය රූප කියන අනිකුත් රූපත් රූප වශයෙන් පෙන්වලා දෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට යම් අවස්ථාවක තද ගතියක්, මෘදු ගතියක්, බර ගතියක්, සැහැල්ලු ගතියක්, ගොරෝසු ගතියක්, සිනිඳු ගතියක් අත්දකින්න ලැබෙනවා නම් එතන පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනවා. ඒ වගේමයි වැගිරෙන ගතියක්, පිඩු කරන ගතියක්, එකට ඒකරාශී කරන ගතියක්, එකට ඇලෙන ගතියක් නිරූපණය වෙනවා නම් එතන ආපෝ ධාතුව ක්‍රියාත්මක වෙන බව ප්‍රායෝගිකව වටහාගන්න පුළුවන්. ඊළඟට යම් හෝ තැනක උණුසුමක් සිසිලසක් හඳුනාගන්න පුළුවන් නම් එතන තේජෝ ධාතුවේ බලපැවැත්වීම හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඊළඟට යම් තැනක චලනය වීමක්, කම්පනය වීමක්, දරා සිටීමක් හඳුනාගන්න පුළුවන් නම් ඒ කියන්නේ වායෝ ධාතුවේ බලපැවැත්වීම හඳුනාගන්න පුළුවන්. එතකොට මේ කියපු

ලක්ෂණ තමා තුළ, නැත්නම් මේ කය තුළ, ඒ වගේම බාහිර තියෙන භෞතික වස්තු තුළ හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා ධාතු මනසිකාර භාවනාවක් එහෙම වඩනකොට - අපි ඒක ගැන කායානුපස්සනා කොටසෙදි සාකච්ඡා කළා - අපි එතකොට විශේෂයෙන්ම හඳුනාගන්නේ මේ රූපස්කන්ධය ගැන. ඒවා කෙරෙහි තියෙන ඇල්මත් ඊට පස්සෙ හඳුනාගන්න පුළුවන්. රූප උපාදනස්කන්ධයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර වගේ සතර මහා ධාතු සහ ඒවා උපාදය කරගෙන ඒවා අනුසාරයෙන් පැන නැගුණු රූප කොටස් තියෙනවා. ඒවා නැවත නැවත අපි අත්දකින්න අත්දකින්න, ඒවායෙ හැසිරීම තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න "ඔන්න මේ තියෙන්නෙ රූපයයි, මෙන්න මේ දැන් සිද්ධ වෙන්නේ ඒ රූපයේ හටගැනීමයි, දැන් මෙන්න මේ සිද්ධ වෙන්නේ රූපයේ අත්ථඞ්ගමයයි නැත්නම් නිරුද්ධ වී යාමයි" කියල යෝගාවචරයෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පැමිණෙනවා වේදනාවට. **කිඤ්ච භික්ඛවෙ, වෙදනං වදෙථ?** මහණෙනි, කුමක්ද මේ වේදනා කියල කියන්නේ? **වෙදයතීති ඛො භික්ඛවෙ, තස්මා වෙදනාති වුච්චති.** 'විඳිනවා' කියන අර්ථයෙන් වේදනා කියල කියනවා. ඊට පස්සේ ප්‍රශ්නයක් නගනවා. කුමක්ද විඳින්නේ? **කිඤ්ච වෙදියති, සුඛම්පි වෙදියති, දුක්ඛම්පි වෙදියති, අදුක්ඛමසුඛම්පි වෙදියති.** සැප විඳිනවා, දුක් විඳිනවා, නොදුක් නොසුව වේදනා විඳිනවා, නැත්නම් උපේක්ෂා වේදනා විඳිනවා. මේ 'විඳිනවා' කියන අර්ථයෙන් වේදනා කියල කියනවා. අපි වේදනානුපස්සනා කොටස සාකච්ඡා කරද්දිත් මේ සිත් පිළිබඳව සෑහෙන විග්‍රහයක් කළා. යම් අවස්ථාවක අපේ කයේ වෙන්න පුළුවන්, හිතේ වෙන්න පුළුවන්, සැප වේදනාවක් පහළ වෙනකොට ඒක සැප වේදනාවක් කියල දැනගන්නවා. කයේ වෙන්න පුළුවන්, හිතේ වෙන්න පුළුවන්, දුක් වේදනාවක් දොම්නසක් පහළ වෙනකොට දුක් වේදනාවක් වශයෙන් දැනගන්නවා. ඒ මොහොතෙදි තේරුම්ගන්නවා. හටගැනීම තේරුම්ගන්නවා. ඊට පස්සෙ යම් අවස්ථාවක උපේක්ෂා වේදනාවක් නොදුක් නොසුව වේදනාවක් හටගන්නවා නම් ඒකත් ඒ මොහොතෙදි දැනගන්නවා,

තේරුම්ගන්නවා, හඳුනාගන්නවා. ඒක බැහැර වෙලා ක්ෂය වෙලා නිරුද්ධ වෙලා යනවා නම් ඒකත් තේරුම්ගන්නවා.

ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ වේදනා - අපි වේදනානුපස්සනා කොටසෙදි කථා කරපු දේම තමයි මෙතනත් කියන්නේ - ඒ වේදනා වේදනා වශයෙන් හඳුනාගැනීමක්. අපි හිතමු අපි ආනාපානසතිය වඩනකොට ආශ්වාසයක් ආශ්වාසයක් වශයෙන් හඳුනාගත්තා. ප්‍රශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් වශයෙන් හඳුනාගත්තා. අපිට ඒ අරමුණෙන් බැහැර වෙලා, ඒ අරමුණෙන් පැත්තකට වෙලා අඩියක් පස්සට අරගෙන ඒ අරමුණ හුදෙක් අරමුණක් කියල තේරුම්ගන්න පුළුවන් ශක්තිය අපි තුළ වර්ධනය වුණා. නැත්නම් රූපයක්, රූපයක් වශයෙන් හඳුනාගැනීමේ ශක්තියක් අපි තුළ ගොඩනැගුණා. අපි ඒ රූපය අල්ලගෙන බදගෙන ඒ තුළට රිංගගෙන ඉන්නෙ නැහැ. ඒකෙන් බැහැර වෙලා මේ රූපය, රූපය වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. ඒ වගේමයි වේදනාත්. ඒ වේදනා 'මගේ' කරගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒක මට අයිති කරගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකෙන් පැනල දුවන්න යන්නෙ නැතුව ඒ වේදනාවෙන් බැහැර වෙලා වේදනාව, වේදනාව වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා **වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති.** එතකොට කෙනෙකුට "මෙන්න මේ වෙලාවෙදි සැප වේදනාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා" කියල හඳුනාගන්න පුළුවන්. "මේ වෙලාවෙදි දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනවා" කියල තේරුම්ගන්න පුළුවන්. "මේ වෙලාවෙදි නොදුක් නොසුව වේදනාවක් පහළ වෙනවා" කියල තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ කථා කරන්නේ ඒ ඒ අවස්ථාවෙදි - එහෙම නැතුව මේ හිතින් හදගත්ත දේවල් නෙවෙයි. ඒවා ගැන හිතනවා නෙවෙයි - ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව හිතේ පැන නගිනා කයේ පැන නගිනා වේදනා සම්බන්ධයෙන්.

ඒකෙදිත් මේ ස්කන්ධ ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන විග්‍රහයේදි 'අතීත අනාගත පච්චුප්පන්න' කියන මේ කාලත්‍රයම මේකට අන්තර්ගත කරල තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අතීතයේ හටගත්ත යම් තාක් රූප වේදනා සංඥා සංඛාර විඤ්ඤාණ තිබුනා නම් ඒකත් මේ කොටසට අන්තර්ගතයි. අනාගතේ හටගන්න තියෙන දේවල් තියෙනවා නම් ඒවත් මේ ගොඩවල්වලටම දාල තමයි කථා කරන්නේ.

වර්තමාන වශයෙන් පැන නගිනවා නම් ඒකත් මේ ගොඩේම තමයි තියෙන්නේ. ඊළඟට හීන ප්‍රණීත කියලා බොහොම සියුම් එහෙම නැත්නම් **ඔළාරිකං වා සුඛුමං වා** කියලා ඖළාරික මට්ටමේ රළු මට්ටමේ ගොරෝසු මට්ටමේ දේවල් තියෙනවා නම් ඒවා, සූක්ෂ්ම මට්ටමේ තියෙනවා නම් ඒවා, ළඟ තියෙනවා නම් ඒවා, දුර තියෙනවා නම් ඒවා මේ ආදී වශයෙන් හාත්පස හකුළුවා දැක්වීමක්, මුළු හාත්පස තියෙන පරිශ්‍රයම ඒකරාශි කරගැනීමක් මෙතනින් අදහස් වෙනවා. ඒ කියන්නේ අපිට මේ වර්තමාන කොටසේ තියෙන දේවල් විතරක් නෙවෙයි, අතීතයේ අනාගතයේ තියෙන දේවල් වුණත් මේ උපාදානස්කන්ධ අළලා තමයි දේශනා කරල තියෙන්නේ. හැබැයි භාවනාවෙන් කෙනෙක් වඩනකොට මේ මොහොතේ පැන නගින දේ තේරුම්ගැනීම, වටහාගැනීම හඳුනාගැනීම අත්දැකීම තමයි ප්‍රධාන වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ අපි පිවිසෙනවා **කිඤ්ච භික්ඛවෙ සඤ්ඤං වදෙථ.** මහණෙනි, කුමක්ද මේ සංඥ කියල කියන්නේ? **සඤ්ජානාතීති ඛො භික්ඛවෙ තස්මා සඤ්ඤාති වුච්චති.** මහණෙනි, 'හඳුනාගනියි' කියන අර්ථයෙන් සංඥ කියල කියනවා. කුමක්ද හඳුනාගන්නේ? **කිඤ්ච සඤ්ජානාති: නීලම්පි සඤ්ජානාති, පීතකම්පි සඤ්ජානාති, ලොහිතකම්පි සඤ්ජානාති, ඔදාතම්පි සඤ්ජානාති. සඤ්ජානාතීති ඛො භික්ඛවෙ තස්මා සඤ්ඤාති වුච්චති.** මහණෙනි, කුමක්ද සංඥ කියල කියන්නේ? හඳුනාගැනීම තමයි සංඥ කියල කියන්නේ. එතකොට කුමක්ද හඳුනාගන්නේ? "ආ මේ තියෙන්නේ නිල් පාට" කියල හඳුනාගන්නවා. "මේ තියෙන්නේ කහ පාට" කියල හඳුනාගන්නවා. "මේ තියෙන්නේ රතු පාට" කියල හඳුනාගන්නවා. "මේ තියෙන්නේ සුදු පාට" කියල හඳුනාගන්නවා. මෙන්න මේ විදිහට වෙන් වෙන් වශයෙන් - මේ පාට කියන උදාහරණය විතරයි දැන් මෙතන දීලා තියෙන්නේ - හැබැයි මෙතෙන්ට සංඥ කියල කිව්වහම සෑහෙන පරිශ්‍රයක් සෑහෙන වපසරියක් අන්තර්ගත වෙනවා. මේ පාට කියන උදාහරණයෙන් මෙතෙන්දි අපිට තේරෙනවා පුංචි දරුවෙකුට "මේ තියෙන්නේ රතු පාට, මේ තියෙන්නේ සුදු පාට, මේ තියෙන්නේ කහ පාට" කියලා පන්ති භාර ගුරුතුමියක්, නැත්නම් අම්මා තාත්තා මේ පාට

උගන්වනවා. එතකොට එයාගෙ හිතේ තැන්පත් වෙනවා ගබඩා වෙනවා "ආ මෙන්න මේ ස්වභාවයට කියන්නෙ රතු පාට කියලා. මේ ස්වභාවයට කියන්නේ නිල් පාට කියලා. මේ ස්වභාවයට කියන්නේ කොළ පාට" කියලා ඉතින් ඔය විදිහට එයා හඳුනාගන්නවා. මෙන්න මේ හඳුනාගැනීම තමයි එහෙම නම් සංඥා කියල කියන්නේ.

තවත් සූත්‍රවල මේක තව දුරටත් විග්‍රහ කරනවා - රූප සංඥා තියෙනවා, ශබ්ද සංඥා තියෙනවා, රස සංඥා තියෙනවා, ගන්ධ සංඥා තියෙනවා, පොට්ඨබ්බ සංඥා තියෙනවා, ධම්ම සංඥා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ විවිධාකාර රූපීය ස්වභාවයන් - අපි හිතමු දැන් ඍජුකෝණාශ්‍රයක්, වෘත්තයක්, සමචතුරශ්‍රයක් කියල කිව්වහම මේ පින්වතුන් දන්නවා. "ආ ඍජුකෝණාශ්‍රය නම් මෙන්න මේ වගේ. සමචතුරශ්‍රය නම් මෙන්න මේ වගේ. ත්‍රිකෝණය නම් මෙන්න මේ වගේ" කියල අපිට උගන්වලා තියෙනවා. අපිට තේරෙනවා පාට විතරක් නෙවෙයි හැඩහුරුකම්, එක එක රූපීය ස්වභාවයන් තියෙනවා. ඒවා අපිට වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ හරහා තමයි අපි අපේ විවිධාකාර ඥාතීන්ව, යහළු මිතුරන්ව, අනිත් මිනිස්සුන්ව හඳුනාගන්නේ. ඒ ඒ අයගේ යම් කිසි සලකුණු - මූණේ වෙන්න පුළුවන්, ඇඟේ වෙන්න පුළුවන් - යම් යම් සලකුණු අපි අපේ හිතේ තැන්පත් කරගෙන, ඒ අනුසාරයෙන් අපි හඳුනාගන්නවා. මේ සංඥා ලෝකයක තමයි අපි සම්පූර්ණයෙන්ම ජීවත් වෙන්නේ. අපි නිමිතිකරණයක්, නිමිති ගැනීමක්, ලකුණු ගැනීමක්, සලකුණු පිළිබඳව මතක තබාගැනීමක් නිරන්තරයෙන්ම සිද්ධ වෙනවා. ඒ ගබඩා වෙච්ච ඒ නිමිති එක්ක ගළපාගැනීමක් ඊළඟ අවස්ථාවෙදි සිද්ධ වුණා "මෙන්න මේ අහවලයි" කියල තේරුම්ගන්නවා. මේ වගේ සංඥාකරණයක්, සංඥා මත පදනම් වීමක්, සංඥා අනුසාරයෙන් හඳුනාගැනීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. අපේ හිතේ සංඥාවක් පහළ වෙනකොට "මෙන්න මේ පහළ වුණේ සංඥාවක්, හඳුනාගැනීමක්, සලකුණක්" කියලා එහෙම නම් තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. ඒ වගේම ඒ සංඥා බැහැර වෙලා යනකොට "ඔන්න දැන් ඒ සංඥාව නිරුද්ධ වෙලා ගියා, ක්ෂය වෙලා ගියා, බැහැර වෙලා ගියා" කියලත් එහෙම නම් හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි.

ඉතින් ඒ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ ශබ්ද සංඥා ගැනත් උගන්වනවා. අපි හිතමු දැන් සතෙක් කෑගහනකොට "මේ කෑගහන්නේ හරකෙක්, මේ කෑගහන්නේ බල්ලෙක්, මේ කෑගහන්නේ කපුටෙක්, මේ කෑගහන්නේ ගිරවෙක්" කියලා අපිට වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන් මේ ශබ්ද සංඥාවල තියෙන විවිධත්වය හරහා. ඒකෙ තියෙනවා යම් යම් ලකුණු. වෙන් කරලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. නැත්නම් "මේ සිංදුව කියන්නේ අහවල් ගායිකාව. මේ සිංදුව කියන්නේ අහවල් ගායකයා" කියලා ඒ කටහඬේ තියෙන සියුම් වෙනස්කම් හරහා අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා ශබ්ද සංඥාවලත් ලකුණු, වෙනස්කම්, සලකුණු තියෙනවා.

ඒ වගේමයි ගඳ සුවඳ ගත්තොත්. අපිට මානෙල් මලකින් හඳුන්කූරු සුවඳක් වෙන් කරගන්න පුළුවන්. පිච්ච මල් සුවඳ ඊට වඩා වෙනස්. දුගඳක් ගත්තොත් ඊට වඩා වෙනස්. ඉතින් මේ විදිහට සුගඳ දුගඳ සම්බන්ධයෙනුත් විවිධ ලකුණු තියෙනවා. සංඥා තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ රස සංඥා ගැනත් කියල දෙනවා. "මේක තිත්ත රස, මේක ඇඹුල් රස, මේක පැණි රස" කියලා විවිධ රසවලත් විවිධාකාර වෙනස්කම් තියෙනවා. ඒව ගැනත් යම් කිසි මතක තබාගැනීමක්, සලකුණු තබාගැනීමක් අපේ හිතේ සිද්ධ වෙනවා. අපිට මේ වෙලාවෙදි යම් කිසි රසක් දැනෙනකොට "ආ මේ ඇවිල්ලා පැණි රසක්, මේ ඇවිල්ලා තිත්ත රසක්" කියල එහෙම නම් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට ස්පර්ශ ගැනත්; අපිට කෙනෙක් අපේ ඇගේ ඇතිල්ලෙනකොට හඳුනාගන්න පුළුවන්. එයාම ඇවිල්ල ඇගේ හැප්පෙනකොට අන්න ඊට වඩා වෙනස් විදිහට දැනෙනවා. නැත්නම් අපිව කෙනෙක් කොනිත්තනකොට ඊට වඩා වෙනස් විදිහට දැනෙනවා. නැත්නම් උණුසුමක් දැනෙනකොට සිසිලසක් දැනෙනකොට වෙනස්කම් තියෙනවා. ඉතින් අපිට ස්පර්ශය සම්බන්ධයෙනුත් වෙනස්කම් හඳුනාගන්න පුළුවන්. හිතට එන ධම්ම සංඥා කියලා, මේ කථා කරපු පහට බාහිරව අපේ හිතට එන ඕනෑම චිත්ත රූපයක තියෙන ඒ හැඩතල, ඒ නිරූපණය වීම සියල්ලත් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ සියල්ල ධම්ම සංඥා වශයෙන් පෙන්වනවා.

එතකොට මේ කථා කරන්නේ බොහොම පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක්. මේ සංඥා කියන එක හරිම ගැඹුරුයි. හරිම විචිත්‍රයි. හරිම පැටලිලි සහගතයි. ඒ පැටලිලිවල පැටලෙන ගතිය, මේ සංඥා 'ඇත්ත' කරගැනීම තමයි අපි තුළ නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සංඥාව උපමා කරන්නේ මිරිඟුවකට. **මරීචිකූපමා සඤ්ඤා.** මහණෙනි, සංඥාව හරියට මිරිඟුවක් වගේ. මොකද, අපි රැවටෙනවා මේවාට. මේවට අපි නම් දෙනවා. මේවට අපි සලකුණු දෙනවා. මේවට අපි වටිනාකම් දෙනවා. මේවට පුද්ගලයින්ව ආරෝපණය කරනවා. හිතට පුංචි සංඥාවක් ආපු ගමන් "මේ අහවලයි" කියල අපි ඒකට පුද්ගල ආරෝපණයක් කරනවා. ඒක සංඥා මට්ටමෙන් නතර කරන්නෙ නැහැ. ඒකට එහෙම්ම යන්න දෙන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට අපි ඒකට පුද්ගලයෙක්ව යොදගන්නවා. "ආ.. මේ මතක් වුණේ අහවලා" කියලා ඒ මතක් වුණේ අහවලා කියලවත් තේරෙන්නෙ නැහැ. ඒ අහවලා ඔස්සේම දිගට හිත දුවනවා. ඉතින් මේ වගේ සංඥා කියන එකත් බැලුවහම සෑහෙන්න පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක්.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සංස්කාර ගැන උගන්වනවා. **කිඤ්ච භික්ඛවෙ, සඞ්ඛාරෙ වදෙථ: සඞ්ඛතං අභිසඞ්ඛරොන්තීති භික්ඛවෙ, තස්මා සඞ්ඛාරාති වුච්චන්ති.** 'සකස් කළ දෙයක් විශේෂයෙන් සකස් කරනවා' කියන අර්ථයෙන් - දැනටමත් සකස් වෙච්ච දෙයක් තව තව සකස් කරනවා. විශේෂයෙන් තව සකස් කරනවා කියන අර්ථයෙන් තමයි සංස්කාර කියල කියන්නේ, සංඛාර කියල කියන්නේ. මේක තවත් ගැඹුරු මාතෘකාවක්. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **කිඤ්ච සඞ්ඛතං අභිසඞ්ඛරොන්ති?** කුමක්ද මේ විශේෂයෙන් සකස් කරන්නේ? **රූපං රූපත්තාය සඞ්ඛතං අභිසඞ්ඛරොන්ති.** රූප තව දුරටත් රූප වශයෙන් හිත ඇතුළේ අපි සංස්කරණයක් කරනවා. ඒ වගේම වේදනා තව දුරටත් වේදනාවක් වශයෙන් තව තව වර්ණ ගැන්වීමක්, තව තව හැඩ ගැන්වීමක්, තව තව ගුණ කිරීමක්, තව තව අඩු වැඩි කිරීමක් හිත ඇතුළේ සංස්කරණයක් සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට සංඥාවනුත් - මේ හිතට ආපු සංඥාව එතනින් නතර කරන්නෙ නැතිව ඒක මත අපි තව තව රටා

ගොතනවා. ඒක මත තව තව වියනවා. ඒක මත තව තව විතර්ක, තව තව වාක්‍ය කෙටිකතා නවකථා ගොතනවා. තව එහාට එහාට එහාට සංස්කරණ කරකර කතන්දර ගොතගොතා යනවා.

ඊළඟට සංස්කාරයක් හිතේ පහළ වුණා. ඒකත් තව දුරටත් සංස්කරණය කරනවා. අපි හිතමු ද්වේෂ සිතක් පහළ වුණා. ඒ ද්වේෂය මත එතනින් නතර කරන්නෙ නැතුව ඒකට තව තව කෑලි මූට්ටු කරකර, එකතු කරකර, එහාට මෙහාට පෙරළ පෙරළා ද්වේෂය තව තව හදනවා. ද්වේෂය තව තව සංස්කරණය කරනවා. හිතට රාගයක් ආවත් - පුංචි රාග සිතුවිල්ලක් මුලින් ආවා. හැබැයි ඒක එතනින් යන්න ඉඩ හැරියෙ නැහැ. අපි ඒක මතත් ඔන්න රටා ගොතනවා. සිහින මවනවා. ප්‍රපංච කරනවා. හිතේ යම් හෝ සංස්කාරයක් පැන නැගුණත් ඒක මතත් තව තව සංස්කරණයක් කිරීමක්, විශේෂයෙන් සංස්කරණය කිරීමක් සිදු වෙනවා. ඊළඟට යම් කිසි දැනීමක් පහළ වුණොත් - අපි හිතමු ඔන්න ඇහෙන් රූපයක් දැක්කා. ඉතින් එතනින් නතර නොවී මේ දැනීම දැකීම අල්ලගෙන අපි තව තව එහාට යනවා. ඊළඟට කනෙන් සද්දයක් ඇහුණා. මේ ඇසීම මුල් කරගෙන තව තව සංස්කරණ කරනවා. තව තව හැඩතල නංවනවා. තව තව නිර්මාණ කරන්න යනවා. ඒ වගේම නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැනීම, දිවට රස දැනීම, කයට ස්පර්ශ දැනීම, මනසටත් යම් අරමුණක් පැමිණීම කියන මේ දේවල් සිද්ධ වෙනකොට ඒවා හඳුනාගැනීම ඒවා දැනගැනීම කියන එක එතැනින් නතර නොවී, තව තව ඒවාට කෑලි මූට්ටු කරන එක, තව තව ඒවා සංස්කරණය කරන ඒක, විශේෂයෙන් සංස්කරණය කරන එක නිරන්තරයෙන් අපේ සිද්ධ වෙනවා.

මේ කොටස තමයි සංස්කාර වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. මේ දේවල් සිතේ පහළ වෙනකොට මේවා සංස්කාර වශයෙන් හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි. ඒවා පහළ වෙනකොට ඒවා සමුදයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි. ඒවා අපි සංස්කරණය කිරීම නතර කළොත් ඊට පස්සේ ක්ෂය වෙලා, බොඳ වෙලා, දුර්වල වෙලා යනවා. මෙතෙන්දි නිරුද්ධ වීමක් සිදු වෙන බවත් හඳුනාගැනීම අවශ්‍යයි.

කිඤ්ච භික්ඛවෙ විඤ්ඤාණං වදෙථ: විජානාතීති ඛො භික්ඛවෙ තස්මා විඤ්ඤාණන්ති වුච්චති. මහණෙනි, කුමන කරුණකින්ද විඤ්ඤාණ කියල කියන්නේ? **විජානාති** 'දැනගනියි' කියන අර්ථයෙන් තමයි විඤ්ඤාණ කියල කියන්නේ. එතකොට කුමක්ද දැනගන්නේ? **කිඤ්ච විජානාති: අම්බිලම්පි විජානාති, තිත්තකම්පි විජානාති, කටුකම්පි විජානාති, මධුරකම්පි විජානාති, ඛාරිකම්පි විජානාති, අඛාරිකම්පි විජානාති, ලොණිකම්පි විජානාති, අලොණිකම්පි විජානාති, විජානාතීති ඛො භික්ඛවෙ තස්මා විඤ්ඤාණන්ති වුච්චති.** මේ දෙන උදාහරණයේ පාලි වචන නුහුරු වුණාට මේකෙන් කියන්නේ අපි දන්න දෙයක්. මහණෙනි, කුමක්ද මේ විජානනය කරනවා කියල කියන්නේ? දැනගන්නවා කියල කියන්නේ කුමක්ද? මේ වෙලාවෙදි ඇඹුල් රස දැනගන්නවා. මේ වෙලාවෙදි තිත්ත රස දැනගන්නවා. කටුක රස දැනගන්නවා. මිහිරි රස, නැත්නම් පැණි රස, මධුර රස දැනගන්නවා. කටුක රස, කර රස දැනගන්නවා. කටුක නොවූ රසත් දැනගන්නවා. ලුණු රස දැනගන්නවා. ලුණු නොවන රසත් දැනගන්නවා.

දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ උපමාවක් දෙන්නේ මේ රස දැනගැනීමෙන්. විඥනයේ තියෙන එක ලක්ෂණයක් තමයි මේ වෙන් කර දැනගැනීම. කටුක රසෙන් කටුක නොවූ රසක් වෙන් කර දැනගන්නවා. ලුණු රසෙන් ලුණු රස නොවන රස දැනගන්නවා. තිත්ත රසෙන් ඇඹුල් රස වෙන් කරල දැනගන්නවා. මේ වගේ වෙන් කර දැනගැනීමේ ලක්ෂණය විඥනය සතුයි. විඥනය හරහා තමයි අපි එබඳු වෙන් කර දැනීමක් සිද්ධ වෙන්නේ. මේ තියෙන්නේ රූපයක්, මේ තියෙන්නේ සද්දයක්, මේ තියෙන්නේ ගඳක්, මේ තියෙන්නේ සුවඳක්, මේ තියෙන්නේ රසක් කියල අපිට හැමතැනම වෙන් කර දැනගැනීමක් සිද්ධ වෙනවා නම් එතකොට එතන විඥනයේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන මේ විග්‍රහ අනුව අපිට තේරෙනවා දැන් මේ කථා කරන්නේ වෙනත් ලෝකෙක තියෙන දෙයක් නෙවෙයි, පොතක පතක තියෙන දෙයක් නෙවෙයි. උදේ නැගිට්ට මොහොතේ ඉඳන් රාත්‍රී නින්දට යනකල්ම අපි විඳින අත්දැකීම් සම්භාරය තමයි දැන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්කන්ධ

පහකට දලා දේශනා කරන්නේ. අපි ඒ ලබන අත්දැකීම් හොඳින් විග්‍රහ කරගැනීම සඳහා, ඒවා පිළිබඳව හොඳ පුළුල් අවබෝධයක් ඇති කරගැනීම සඳහා මේවා කොටස් පහකට බෙදලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා. අපි මේ කොටස් පහ අනුව හොඳට විමසලා බලනකොට, ඒ ඒ මොහොතෙදි ඒවා ඒ ඒ ආකාරයෙන් හොයලා බලනකොට තේරුම්ගන්නකොට ඊට වඩා ගැඹුරක් මේ හරහා මතු වෙලා එනවා. අපේම අත්දැකීම් සම්භාරය - අපි මේ 'කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්' වෙලා ලබන අත්දැකීම් විඳීම් සියල්ල මේ ස්කන්ධ පහ හරහා, ඒවා අනුසාරයෙන්, ගොඩවල් පහකට බෙදලා ඉගෙනගැනීම හරහා, අත්දැකීම හරහා එහෙම නම් අපිට වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න පුළුවන් ගතියක්, ඇති සැටියෙන් බලන්න පුළුවන් ගතියක්, ගැඹුරකින් බලන්න පුළුවන් ගතියක්, මේ අත්දැකීම්වල හිර වෙන්නෙ නැතිව ඒ අත්දැකීම්වල වහලෙක් වෙන්නෙ නැතිව ඒ අත්දැකීම් ඔස්සේ දුවන්නෙ නැතිව, ඒ අත්දැකීමෙන් බැහැර වෙලා ඒ දිහා බලන්න පුළුවන් ගතියක් අපි තුළ දියුණු වෙලා එනවා. මේ හැකියා අපි තුළ දියුණු කරගැනීම තමයි එහෙම නම් මේ කොටසෙදි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඉතින් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි ඒ ඒ ස්කන්ධ වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගැනීමත්, හඳුනාගත්තට පස්සේ ඒවායේ අනිත්‍යතාව තේරුම්ගැනීමත් කියන මේ ප්‍රධාන ඉලක්ක දෙකක් සපුරාගැනීම බලාපොරොත්තු වෙලා තියෙනවා. දැන් මං විස්තර කළේ ඇත්තටම ඒ ස්කන්ධ වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගැනීම සඳහා උවමනා කරන යම් කිසි තොරතුරු කීපයක්, ඉගැන්වීම් කීපයක්. මේ තොරතුරු අනුසාරයෙන් "මේ වෙලාවෙදි මගේ හිතේ කුමක්ද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ?" කියලා හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි. එහෙම හඳුනාගත්තට පස්සෙ තමයි ඒ රූප හඳුනාගත්තා, වේදනා හඳුනාගත්තා, සංඥා හඳුනාගත්තා, සංස්කාර හඳුනාගත්තා, විඥාන හඳුනාගත්තා. ඒවාට දැන් මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ? ඒවා දිගට තියෙන දේවල්ද? ඒවා වෙනස් වෙන දේවල්ද? අනිත්‍ය ලක්ෂණයකට භාජනය වෙන දේවල්ද? ඒවා දුක් සහගත දේවල්ද? මේවා ඇතුළේ කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවාද? මෙතන ආත්මීය ස්වභාවයක්

තියෙනවාද? කියලා එහෙම නම් අපිට ඊට පස්සේ තව ටිකක් විමසල බලන්න පුළුවන්. එහෙම නම් මේ කොටසේ පියවර දෙකක් තියෙනවා - එක - ඒ ඒ ස්කන්ධය වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගැනීම; දෙක - හඳුනාගෙන, ඒ මත හොඳට සිහිය පිහිටියාට පස්සේ ඒ මත භාවනාවක් වැඩීම. ඒ මත විපස්සනාවක් වැඩීම.

මේ දේවල් එක ස්කන්ධයක් ගැන දැනගෙන ප්‍රමාණවත් නැහැ. ඒකත් යම් තරමකට හෝ දැනගැනීම ඉතාම ප්‍රබල කර්මස්ථානයක් දියුණු කරන්න අවශ්‍ය පදනම සකස් කරල දෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි රූප ස්කන්ධය ගැන විතරක් ප්‍රබල අවධානයක් යොමු කරමින් භාවනාවක් වඩනවා නම්, සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරනවා නම් අපි ඒකට කායානුපස්සනාව කියල කියනවා. ඊගාවට වේදනා සම්බන්ධයෙන් අපි හොඳට විග්‍රහ කරකර විග්‍රහ කරකර භාවනාව වඩනවා නම් ඒකට වේදනානුපස්සනාව කියල කියනවා. ඊළඟට විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය ගැන හොඳින් විග්‍රහ කරමින් දැනගනිමින් හඳුනාගනිමින් කටයුතු කරද්දි චිත්තානුපස්සනාවක් කියල කියනවා. ඊළඟට ධම්මානුපස්සනා කොටසෙ හැබැයි මේ හතරම ආයිත් අන්තර්ගත වෙනවා. ඒ කියන්නේ රූප ස්කන්ධය, වේදනා ස්කන්ධය, සඤ්ඤ ස්කන්ධය, සංස්කාර ස්කන්ධය, විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය කියල ස්කන්ධ පහම ධම්මානුපස්සනා කොටසෙ අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ සතිපට්ඨානය වැඩීම හරහාත් අපි එක අතකින් ඉගෙනගන්නේ මේ ස්කන්ධයන් ගැනමයි. යම් කිසි කෙනෙක් කායානුපස්සනාවක් වඩනකොට එයා වැඩියෙන් ඇසුරු කරල තියෙන්නේ, නැත්නම් වැඩියෙන් විමර්ශනය කරල තියෙන්නේ, වැඩියෙන් භාවනා කරල තියෙන්නේ රූප උපාදනස්කන්ධය මත. වේදනා සම්බන්ධයෙන් භාවනා කරද්දි එයා වැඩියෙන් කටයුතු කරල තියෙන්නේ වේදනා ස්කන්ධය මත. චිත්තානුපස්සනාව ගැන කටයුතු කරද්දි අර ටිකක් දුරට අපි සංඥ ගැන කියන්නත් පුළුවන්, සංස්කාර ගැන කියන්නත් පුළුවන්, විඥන ගැනත් කියන්න පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනාව ගැන කියනකොට මේ ස්කන්ධයන් පහම අන්තර්ගතයි කියල කියන්න පුළුවන්. එතකොට මේ සතිපට්ඨානය

වැඩීම හරහා මේ උපාදනස්කන්ධ පහ ගැනම පුළුල් අවබෝධයක් යෝගාවචරයෙකුට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ලැබෙන්න අවශ්‍යයි.

එතකොට මෙබඳු උපාදනස්කන්ධ තේරුම්ගැනීම, ඒ මත භාවනා කිරීම අතිශය ප්‍රබල කර්මස්ථානයක් වෙනවා. ඒ නිසා රහතන්වහන්සේලා ප්‍රකාශ කරනවා උන්වහන්සේලා මේ ස්කන්ධ ගැන හොඳට දැනගත්තා. දැනගැනීම නිසාම මේවායින් බැහැර වෙන්න පුළුවන්කමක් ඇති වුණා. "මේවා අල්ල බදගන්න යන්නෙ නැතිව මේවායේ තියෙන නිස්සාරත්වය ශූන්‍යත්වය, නැත්නම් අනිත්‍යත්වය තේරුම්ගත්තා. ඒ හරහාම ඔන්න මම නිවන සාක්ෂාත් කළා" කියලා තමන්ගේ සතුටු ප්‍රකාශ උදන දේශනා කරල තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් **සාමිදත්ත** ථෙරගාථාවේ අන්තර්ගත වෙනවා,

පඤ්චක්ඛන්ධා පරිඤ්ඤාතා තිට්ඨන්ති ඡින්නමූලකා
වික්ඛීණො ජාතිසංසාරො නත්ථි දානි පුනබ්භවො'ති

"මම මේ පංචස්කන්ධය හාත්පසින් දැනගත්තා. පරිඤ්ඤාතා - හාත්පසින් මං දැනගත්තා. තිට්ඨන්ති ඡින්නමූලකා - ඒක අර මුලින් සිඳලා දාපු තල් ගහක් වගේ දැන් කපල දාල තියෙන්නේ. දැන් මේවායේ බල බිඳිලා. මොකද මම ඒක හාත්පසින් දැනගත්තා. ඉස්සෙල්ලා නම් මම මේවා අල්ලගෙන හිටියේ. මේවා මං උපාදන කරගෙන හිටියේ. මේවා මට තේරිලා තිබුණේ නැහැ. නමුත් දැන් මම ඒවා හාත්පසින් තේරුම්ගත්තා. ඒ තේරුම්ගත්ත නිසා අවබෝධ කරගත්ත නිසා මේවා දැන් හරියට කපාපු ගස් වගේ වැටිලා තියෙනවා. වික්ඛීණො ජාතිසංසාරො - මම මේ ජාති සංස්කාරය, මේ සංසාර ගමන, ඉපදි ඉපදි මැරි මැරී යන ගමන විසුරුවා හැරියා. නත්ථි දානි පුනබ්භවො - ඉතින් මට නැවත ඉපදීමක් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ." මේ වගේ බොහොම ප්‍රබල ප්‍රකාශ දැනගන්න ලැබෙනවා.

මේ ස්කන්ධ ගැන තේරුම්ගැනීමත්, ඒවා අවබෝධ කරගෙන ඒ මත භාවනා කිරීමත් අතිශය ප්‍රබල කර්මස්ථානයක් වෙනවා. අද මේ කරපු දේශනාවෙදිත් සෑහෙන්න පාලි කොටස් අන්තර්ගත වුණා. නමුත් තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේ සියල්ල අපි අත්දකින දේවල්. මේවා විස්තර කිරීම පිණිස, බුද්ධ වචනයත් එක්ක සංසන්දනය කිරීම

පිණිස, සම්බන්ධ කිරීම පිණිස පාලි පාවිච්චි කළාට මේ සියල්ල අපි හැමෝම අත්දකින දේවල්. මේවා මේ බාහිර තියෙන දේවල් නෙවෙයි. අපි තුළ අපි අත්දකින දේවල්.

ඒ නිසා අපි උදාහරණයක් ගත්තොත් දැන් මේ පින්වතුන් බණ අහනවා. මේ බණ ඇසීම කියන ක්‍රියාව ගත්තොත්, මෙතන කොහොමද අපි මේ ස්කන්ධ හඳුනාගන්නේ? මුලින්ම "බණ අහන්න ඕනෑ, අද මේ වැඩසටහනට සම්බන්ධ ඕනෑ" කියලා චේතනාවක් පහළ වුණා. මේ චේතනාව කියන එක සංස්කාර ස්කන්ධයට අයිතියි. දැන් මම බණ කියද්දි මේ පින්වතුන්ට බණ ඇහෙනවා. ශබ්දයක් ඇහෙනවා. මේ ශබ්දය කියන එක රූප ස්කන්ධයට අයිතියි. කන කියන එකත් රූප ස්කන්ධයට අයිතියි. ඊළඟට මම මේ කියන වචන වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්නත් මේ පින්වතුන්ට පුළුවන්. "මේ වචනයෙන් අහවල් එකයි අරමුණු වුණේ. මේ වචනයෙන් මෙන්න මේ දේ තමයි අදහස් කරන්නේ" කියලා මේ වචන ගැන දැනටමත් මේ පින්වතුන්ගේ සෑහෙන වැටහීමක් තියෙනවා. ඒවා අපි පුංචි කාලෙම කරපු දේවල්. අපි ඉස්කෝලෙ යන කාලේ ගුරුතුමිය මේ මේ වචන අපිට කියල දුන්නා. ව්‍යාකරණ ගැන කියල දුන්නා. වාක්‍යයක් හදන්නේ කොහොමද? අකුරු ලියන්නේ කොහොමද? වචනයක් ලියන්නේ කොහොමද? රචනාවක් ලියන්නේ කොහොමද? කියල අපි ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ඒ නිසා මම මේවා කියනකොට, මේ වචන ප්‍රකාශ කරනකොට මේ පින්වතුන්ට යුහුසුලුවම "මේ කියන්නෙ අන්න අහවල් එකයි" කියලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. අන්න ඒ සියලු හඳුනාගැනීම් සඤ්ඤා ස්කන්ධයට අයිතියි.

දැන් හිතමු මේ බණ අහගෙන ඉන්නකොට කෙනෙකුගෙ හිතේ සතුටක් පහළ වෙනවා. දැන් කැමැත්තක් තියෙනවා, සතුටක් තියෙනවා, ප්‍රමෝදයක් තියෙනවා. අන්න ඒ සතුට ප්‍රමෝදය වේදනා ස්කන්ධයට අයිතියි. ඇතැම් කෙනෙක්ගෙ හිතේ නොසතුටක් තියෙන්නත් පුළුවන්. එපා වෙලා තියෙන්නත් පුළුවන්. කම්මැලි ගතියක්, නිදිබර ගතියක් තියෙන්නත් පුළුවන්. අන්න ඒ අකමැත්ත, නොසතුට, දුක, දොම්නස, ඒකත් වේදනා ස්කන්ධයට අයිතියි. නැත්නම් තවත් කෙනෙක්ගෙ හිතේ උපේක්ෂා සහගත බවක් තියෙන්න

පුළුවන්. ඒකත් වේදනා ස්කන්ධයට අයිතියි. ඊළඟට මේ බණ පදයක් පාසා වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගැනීම, අර සංඥා ස්කන්ධය තව ටිකක් එහාට ගිහිල්ලා තව දුරටත් පැහැදිලිව හඳුනාගැනීම විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයේ කෘත්‍යයක් කියලා කියන්න පුළුවන්. එතකොට සෝත විඤ්ඤාණ පැත්තෙන් විවිධ විවිධ දේවල් පහළ වෙනවා. ශබ්ද හඳුනාගනිමින් පහළ වෙනවා. ඒකෙ වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගැනීම, ඒ සෝත විඤ්ඤාණ කොටස් විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයට අයිතියි කියල කියන්න පුළුවන්. කනේ ශබ්දයක් ස්පර්ශ වීම හරහා කනේ හඳුනාගැනීමක්, කන තුළ දැනගැනීමක්, කන අනුසාරයෙන් දැනගැනීමක් සිද්ධ වෙනවා. මේ ක්‍රියාවලිය විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයට අයිතියි.

අපිට තේරෙනවා අපි කරන මේ සෑම ක්‍රියාවකම, අපි ලබන සෑම අත්දැකීමකම මේ ස්කන්ධ පහම අන්තර්ගතයි කියලා කියන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ ස්කන්ධ පහෙන් යම් එකක් හෝ දෙකක් ඉස්සරහට ඇවිල්ල ක්‍රියාත්මක වෙන්න පුළුවන්. හිතන්න දැන් අපි බණ ටික අහගෙන යනකොට අපිට හොඳට මේ අර්ථ තේරුම්ගැනීම සම්බන්ධයෙන් නම් විශේෂ අවධානයක් අපි යොමු කරල තියෙන්නේ, එතකොට අර සංඥා ස්කන්ධයට විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයට තමයි මූලිකත්වය දීල තියෙන්නේ. ඒක තමයි ඉස්මතු වෙලා තියෙන්නේ. තවත් වෙලාවක ඒ වෙනුවට අපේ හිත පිනා යනවා, හරි සතුටෙන් ඉපිල යනවා, නැත්නම් එක්කො නින්ද යනවා, උදාසීන ගතියක් ඇති වෙලා තියෙනවා, එපා වෙලා තියෙනවා, මහ කරදරයක් කියල හිතනවා. අන්න එහෙම නම් වේදනා ස්කන්ධය තමයි ඉස්මතු වෙලා තියෙන්නේ.

මේ වගේ අපි ලබන සෑම අත්දැකීමකම මේ ස්කන්ධ පහම අන්තර්ගත වෙනවා. ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි ඒ ක්‍රියාත්මක වෙනකොට ඇතැම් ස්කන්ධයක් ප්‍රමුඛත්වය අරගෙන මූලිකත්වය අරගෙන වැටහෙනවා කියල කියන්නත් පුළුවන්. ඒක අවස්ථානුකූලව වෙනස් වෙනවා. පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වෙනවා. ඒවායින් කොයිකද ඉස්සරහට එන්නේ? කියන එක ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව තමයි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි රූප ස්කන්ධයට මූලිකත්වය දීලා භාවනා කරනවා. එතකොට

කායානුපස්සනාවක් සිද්ධ වෙනවා. වේදනා ස්කන්ධයට මූලිකත්වය දීලා භාවනා කරනවා. එතකොට වේදනානුපස්සනාවක් සිද්ධ වෙනවා. සඤ්ඤා ස්කන්ධයට, සංස්කාර ස්කන්ධයට, විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයට මූලිකත්වය දීලා භාවනා කරද්දි චිත්තානුපස්සනාවක් ධම්මානුපස්සනාවක් සිද්ධ වෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවෙදි නම් රූප ස්කන්ධය වේදනා ස්කන්ධයත් අන්තර්ගතයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ස්කන්ධයන් ගැන මේ වගේ පුළුල් විග්‍රහයක් කරගෙන යනකොට දෙන උපමාවලින් තව දුරටත් මේ ස්කන්ධයන්ගේ තියෙන හිස් බව, බොල් බව, නිස්සාරත්වය විශේෂයෙන් දේශනා කළා. දැන් අපි මේ රූප ස්කන්ධයක් ගැන කථා කළා. ඒක නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙනවාය, පීඩනයට පත් වෙනවාය, පෙළෙනවාය, කැඩෙනවාය, බිඳෙනවාය. අන්න ඒ අර්ථයෙන්ය රූප කියල කියන්නේ. ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **ඵේණපිණ්ඩූපමං රූපං.** මහණෙනි, මේ රූපය හරියට පෙණපිඩුවක් වගේ. මේ පින්වතුන් දන්නවා අපි ගං ඉවුරක නැවත නැවත රළ වැදීම නිසා එතන පෙණපිඩුවක් සකස් වෙනවා. ඒක ඈතට පේන්නේ හැබැයි සුදු පාටට. හරියට තිරිවාන ගලක් වගේ පේන්නේ. හැබැයි ළඟට ඇවිල්ල බැලුවහම එහෙම එකක් නැහැ. එතන නිකම්ම බොල් හිස් පෙණ ගොඩක් තියෙන්නේ. හැබැයි ඈතට පේන්නේ මේක ඇතුළේ සාරයක් තියෙනවා වගේ. මේක ඒකඝන දෙයක් වගේ පේන්නේ. හැබැයි අල්ලල බැලුවහම මේකෙ ඇතුළ හිස්. ඇතුළේ නිකන් හුළං තියෙන්නේ. මේකෙ ඝන දෙයක් නෑ. බොල් දෙයක් මෙතන තියෙන්නේ. හිස් දෙයක්, ශූන්‍ය දෙයක් එතන තියෙන්නේ. මෙන්න මෙබඳු දෙයක්, මෙබඳු ස්වභාවයක් තමයි රූපවල තියෙන්නේ කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. **ඵේණපිණ්ඩූපමං රූපං** මහණෙනි, මේ රූප කියන සියල්ල ඝන වගේ පෙනුණට මෙතන ඇති දෙයක් නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ හිස් බවක්. ශූන්‍ය බවක්. බොල් බවක් කියලා ඒ රූපවල තියෙන නිස්සාරත්වය තව දුරටත් දේශනා කළා.

ඊළඟට **වෙදනා බුබ්බුළුපමා** කියලා මේ පහළ වෙන විවිධාකාර වේදනා හරියට වායු බුබුළු නැත්නම් ජල බුබුළු හට අරගෙන බිඳිලා

යනවා වගේ බොහෝම අස්ථිර වූ දේවල් කියන එක දේශනා කළා. හිතන්න අපි බලාගෙන ඉන්නකොට ඔන්න වැස්සක් වහිනවා. ඒකෙන් වැහි බිංදුව බිංදුව වැටෙනකොට ජල පෘෂ්ඨයක් මත, ඔන්න එතන ජල බුබුලක් හටගන්නවා. හටගත් සැණින් බිඳිලා යනවා. ආයිත් වැහි බිංදුවක් පතිත වෙනවා. ඒ හරහා ජල බුබුලක් හටගන්නවා. හටගත් සැණින් බිඳිලා යනවා. ඉතින් වේගයෙන් වැස්සක් වහිනකොට අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් නැවත නැවත එතකොට අර වගේ ජල බිංදු හටගන්නවා. බිඳිලා යනවා. නැත්නම් ජල බුබුළු හටගන්නවා. බිඳිලා යනවා. මෙන්න මේ වගේ ස්වභාවයක් තමයි කියනවා වේදනාවල තියෙන්නේ. සැප වේදනාවල තියෙන්නෙත්. දුක් වේදනාවල තියෙන්නෙත්. උපේක්ෂා වේදනාවල තියෙන්නෙත් මෙබඳු ස්වභාවයක්. කොයි වේදනාව වුණත් බොහෝම අස්ථිරයි. ඒ ස්පර්ශයක් හරහා හටගෙන ඒ මොහොතේම නැති වෙලා, දුරු වෙලා, ක්ෂය වෙලා, බිඳිලා යනවා.

ඊළඟට **මරීචිකූපමා සඤ්ඤ**. මං කලිනුත් මතක් කළා වගේ මේ සංඥාව කියන්නේ මිරිඟුවක්. අපිට පේනවා හරියට තියෙනවා වගේ. අපිට පේනවා හරියට මේක ඇත්ත වගේ. නමුත් යථාවබෝධයක් වශයෙන් ඇත්ත වශයෙන්ම ගත්තොත් එතන තියෙන්නේ හුදු මිරිඟුවක් පමණයි. හුදු මවා පෑමක් පමණයි. එතන වතුර නැහැ. එතන තියෙන්නේ මිරිඟුවක් කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සඤ්ඤ ස්කන්ධය මිරිඟුවකට උපමා කරල පෙන්වනවා.

ඊළඟට සංස්කාර. අපේ හිතේ ද්වේෂයක් පහළ වුණහම ඒක හරි පීඩාකාරියි. "මට දැන් කේන්ති ගිහිල්ලා" කියලා ඒක දැන් ඝන වස්තුවක් බවට පත් වෙලා. කේන්තියෙන්ම කැකෑරිලා. කේන්තියෙන්ම රත් වෙලා. මාංශ පේශි තද වෙලා, මූණ තද වෙලා, ඇඟ තද වෙලා, පරුෂ වචන කියනවා, ගහගන්න බැනගන්න යනවා. ඉතින් ඒ වගේ තත්ත්වයක් තියෙන්නේ. නමුත් බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා මේක පොඩ්ඩක් ලිහලා බැලුවහම ඇති දෙයක් නැහැ. මේකෙ තියෙන්නේ හුදු සංස්කරණ රාශියක්. එකට එකට එකට මූට්ටු කරපු ගතියක් මෙතන තියෙන්නේ. **සඞ්ඛාරා කදලූපමා** කියලා ඒ නිසා උපමාවක් දෙනවා හරියට කෙහෙල් කඳක් වගේ කියලා. මේ පින්වතුන් දන්නවා කෙහෙල් කඳක අරටුවක් නැහැ. අනිත් යම් යම්

ගස් තියනවා අරටු සහිත. නමුත් කෙසෙල් කඳ විමසල බැලුවහම, පතුරු ගහල බැලුවහම, ඒකෙ අරටුවක් නැහැ. අන්න ඒ වගේ හිතේ පහළ වෙන යම් හෝ සංස්කාර ධර්ම තියෙනවා නම් ඒ සියල්ලම හරියට කෙහෙල් කඳන් වගේ. පේන්න තියෙනවා අරටුවක් තියෙනවා වගේ. හැබැයි හොඳට විමසල බලද්දි, භාවනාවක් වඩලා බලනකොට, මෙතන ගන්න කියල සාරයක් නැහැ. මෙතන ගන්න කියල අරටුවක් නැහැ.

ඊළඟට විඤ්ඤාණය බුදුහාමුදුරුවො උපමා කරන්නේ මැජික්කාරයෙකුට. මැජික්කාරයෙක් හැම තිස්සෙම බොරුවක් පෙන්වන්නේ. තියෙනවා වගේ පෙන්නනවා. හැබැයි ඇත්ත වශයෙන් නැහැ. මවා පෑමක් තමයි කරන්නේ. එතකොට මේ විඤ්ඤාණයෙනුත් මවා පෑමක් තමයි කරන්නේ. එතකොට මේ ආකාරයෙන් ඒ මවා පෑම තුළ ඇත්ත කියල දෙයක් නැහැ. මවා පෑම තුළ තියෙන්නේ හුදු ප්‍රෝඩාවක්. හුදු රැවටිල්ලක් තියෙන්නේ.

ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ ස්කන්ධ පහටම බුදුරජාණන් වහන්සේ දීලා තියෙන ඒ උපමා හරිම ප්‍රාණවත්. ඒ වගේම විපස්සනාවකට සෑහෙන රුකුල් දෙන, අපිව මේ පිළිබඳව විමසන්න පොළඹවන, ඇස් අරවනසුළු උපමා. ඉතින් අද අපි උත්සාහවත් වුණේ මේ පංචඋපාදානස්කන්ධ පිළිබඳව සෑහෙන තොරතුරු රාශියක් මේ පින්වතුන්ට ඉදිරිපත් කරන්න. අපි තව දුරටත් මේ පංචඋපාදානස්කන්ධ පිළිබඳව භාවනා කරන ආකාරය, ඒ වගේම මේකෙ තියෙන වැදගත්කම ඊළඟ දේශනාවකිනුත් ඉදිරිපත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඉතින් අද මං හිතනවා මේ දවසට ප්‍රමාණවත් කියලා. අද දවසේත් අපි මේ ධර්ම ශ්‍රවණය තුළින් මේ හා සම්බන්ධයෙන් අවධානය යොමු කිරීම තුළින් අපේ ධර්ම ඥානය දියුණු කරගෙන, මේ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රායෝගිකව නියැලීම සඳහා යම් කිසි ගුරුහරුකමක් මග පෙන්වීමක් ලබාගෙන අපි වඩන භාවනාව දියුණු කරගැනීම සඳහා උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා තව දුරටත් මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක්, ධෛර්යවීමක් අද ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

12 | බන්ධ පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථංගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිදා ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව වශයෙන් තබාගෙන තියෙන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය.** සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අපි දන්නවා විශේෂයෙන්ම භාවනානුයෝගී පිරිස් අතර බොහෝම ප්‍රචලිත බොහෝම ප්‍රසිද්ධ සූත්‍රයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දැනුම එකතු කරගන්නා විවිධ ක්‍රම දේශනා කරන අතරේ විශේෂයෙන්ම තමන්ගේ අත්දැකීම මුල් කරගෙන යම් නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති කරගැනීම සම්බන්ධයෙන් නැවත නැවත අවධාරණය කරපු මාතෘකාවක් වශයෙන් සතිපට්ඨානය හඳුනාගන්න පුළුවන්.

උදාහරණයක් වශයෙන් අපිට පොත් පත් බලලා දැනුම එකතු කරගන්න පුළුවන්. කාගෙන් හරි අහලා දැනුම එකතු කරගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් පරම්පරාවෙන් ආපු නිසා යම් කිසි දැනුමක් නිවැරදියි කියල හිතාගන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් ශ්‍රද්ධාවෙන් අදහපු නිසා යම් දෙයක් නිවැරදියි කියල හිතාගන්න පුළුවන්. නැත්නම් "මම ඒකට කැමතියි. ඒ නිසා ඒක නිවැරදියි" කියල

අදහන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපේ හිතින් නැවත නැවත හිතලා, කල්පනා කරලා කල්පනා කරලා, විතර්ක කරලා යම් කිසි දෙයක් නිවැරදියි කියල හිතාගන්න පුළුවන්. මේ විදිහට නා නා ප්‍රකාරව අපිට දැනුම එකතු කරගන්න පුළුවන්. නමුත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ විවිධාකාර දැනුම් ඒකරාශි කරන පද්ධති අතර තමන්ගේ අත්දැකීමට, නැත්නම් ඍජු අත්දැකීමට මූලිකත්වය දීලා ඒ දියුණු කරගන්නා අවබෝධය තමයි, ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය තමයි සතිපට්ඨානයේදී ඉස්මතු කරලා පෙන්වන්නේ. සතිපට්ඨානයේ ප්‍රධාන කොටස් හතරක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්; කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය, වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය, චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය, ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානය.

මේ සතිපට්ඨාන හතරේ දැන් අපි කාලය ගත කරන්නේ ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයේ. අපි මූලික වශයෙන් කායානුපස්සනාව ගැන සෑහෙන විස්තරයක් කළා. එතෙන්දි අපි මතක් කරගත්තා කය මූලික කරගෙන කය පිළිබඳව සෑහෙන්න නිරීක්ෂණයක් කරමින්, කයේ සිද්ධ වෙන්නේ කුමක්ද? කියලා හඳුනාගනිමින්, ඒවා නැවත නැවත විමසා බලමින් කෙරෙන භාවනාවක් වශයෙන් අපි ඒ කායානුපස්සනාව හඳුනාගත්තා. ඊළඟට වේදනාව මුල් කරගෙන සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නොදුක් නොසුව වේදනා පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති කරගනිමින්, එතන එතන ඒවා අත්දකිමින්, ඒවායේ හැසිරීම නිරීක්ෂණය කරමින් කෙරෙන භාවනාවක් වශයෙන් අපි වේදනානුපස්සනාව හඳුනාගත්තා. ඊළඟට හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර සිතුවිලි - අපි හිතමු රාග සිතක්, ද්වේෂ සිතක්, රාගයෙන් තොර සිතක්, ද්වේෂයෙන් තොර සිතක්, පැටලිලි සහගත සිතක්, වික්ෂිප්ත වෙච්ච සිතක්, හොඳට ඒකාග්‍ර වෙච්ච සිතක්, සමාහිත වෙච්ච සිතක් - මේ ආදී වශයෙන් ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව විවිධාකාර සිත් පහළ වෙනවා. චිත්ත භාව පහළ වෙනවා. ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව එබඳු චිත්ත මට්ටම් පහළ වෙද්දි ඒවා ඒ ඒ ආකාරයෙන්ම දැනගනිමින් ඒවාට අහු වෙන්නෙ නැතුව, ඒවායේ වහලෙක් වෙන්නෙ නැතුව, ඒවාට දිගින් දිගට අනුග්‍රහ කරලා ඒවායේ පැටලෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවායින් බැහැර වෙලා මේ චිත්ත

ස්වභාව ඒ ආකාරයෙන්ම යථා ස්වභාවයක් වශයෙන්ම හඳුනාගනිමින් කරන භාවනාවක් වශයෙන් අපි චිත්තානුපස්සනාව හඳුනාගත්තා. ඊට පස්සේ අපි පිවිසුණා ධම්මානුපස්සනාවට. ධම්මානුපස්සනාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ කය, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ පිළිබඳව, මේ විවිධාකාර පැති රාශියක් පිළිබඳව බොහොම අපූරු විග්‍රහයක් ඉදිරිපත් කරනවා. ඒකෙදි එතකොට අපිට තේරෙනවා මේක මේ මනස සම්බන්ධයෙන්ම පමණක් නෙවෙයි, කය සම්බන්ධයෙනුත් මෙතෙන්දි විස්තර මතු කරලා දෙනවා. ඒ වගේමයි ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් අපි සලකන දේවල් පමණක් නෙවෙයි, බාහිරේ තියෙන දේවල් සම්බන්ධයෙනුත් යම් කිසි භාවනාවක නියැලීම ගැන උගන්වනවා.

ඒ නිසා ධම්මානුපස්සනාව සෑහෙන්න පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක පැතිරිලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි විශේෂයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රධාන ඉගැන්වීම් පහක් මෙතන අන්තර්ගත කරල තියෙනවා - මුලින්ම නීවරණ සම්බන්ධයෙන් විස්තර කරල දෙනවා. ඒ අනුව භාවනා කරන ආකාරය විස්තර කරල දෙනවා. ඊළඟට ස්කන්ධ ගැන විස්තර කරලා ඒ අනුව භාවනා කරන ආකාරය කියල දෙනවා. ඊට පස්සේ ඇස් කන් නාසාදී ඒ ආයතන සම්බන්ධයෙනුත්, ඒවාට අනුරූප බාහිර ආයතන සම්බන්ධයෙනුත්, ඒවා අනුසාරයෙන් අපේ හිතේ පහළ වෙන කෙලෙස් සම්බන්ධයෙනුත් භාවනා කරන හැටි ඊළඟ කොටසෙදි කියල දෙනවා. ඊට පස්සේ මෙබඳු නිවැරදි භාවනාවක් වඩනකොට අපේ හිතේ දියුණු වෙන බොජ්ඣංග ධර්මයන් පිළිබඳව විග්‍රහ කරමින්, ඒවා හඳුනාගනිමින්, ඒවායේ අඩු වැඩි වීම් තේරුම්ගනිමින් යම් කිසි විග්‍රහයක් ඊළඟ බොජ්ඣංග කොටසෙදි සඳහන් කරනවා. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අතිශය ප්‍රබල දේශනාවක් වන චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනාව ඊළඟ කොටසෙදි අන්තර්ගත වෙනවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ධම්මානුපස්සනාවේ මේ කොටස් බොහොම ක්‍රමානුකූලව පෙළගස්වලා තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් සරල මට්ටමකින් පටන්ගන්න පුළුවන්. කාටත් තේරෙන මට්ටමකින් පටන්ගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් මූලික කරගෙන

ඊට පස්සේ ක්‍රමානුකූලව ගැඹුරට ගැඹුරට අපිව එක්කගෙන යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි විශේෂයෙන්ම හේතුඵල දහම ඉස්මතු වෙන ආකාරයෙන්, පටිච්චසමුප්පාද ධර්මතා මතු වෙන ආකාරයෙන් මේ ඉගැන්වීම් ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා. දැන් කායානුපස්සනාව වඩන යෝගාවචරයෙක්, වේදනානුපස්සනාව වඩන යෝගාවචරයෙක්, චිත්තානුපස්සනාව වඩන යෝගාවචරයෙක් ඒ තමන් ඒ භාවනාවේ යෙදුණ ප්‍රමාණයට අනුව කෙතරම් කැප වීමකින් කෙතරම් නිවැරදිව ඒ කටයුත්තේ නියැලුණාද? කියන කාරණාව මත විශේෂයෙන්ම තමන්ට සෑහෙන අවබෝධයක් ලබාගන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, යම් යම් සූත්‍රවල සඳහන් වෙනවා, එක අනුපස්සනාවක් වුණත් ප්‍රමාණවත් කියලා සෝවාන් මට්ටමට පවා පත් වෙන්න. ඉතින් ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ කායානුපස්සනාව කිච්චහම පොඩි පන්තියේ වැඩක් නෙවෙයි. ඒකත් ප්‍රබල කර්මස්ථානයක්. වේදනානුපස්සනාව කිච්චහමත් එහෙමයි. චිත්තානුපස්සනාව කිච්චහමත් එහෙමයි. එතකොට හැම අනුපස්සනාවක්ම අතිශය ප්‍රබල කර්මස්ථාන. ඒ එක අනුපස්සනාවකදී හෝ තමන්ට මේ බලාපොරොත්තු වෙන ඉලක්කය සපුරගන්න බැරි වුණා නම් ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි තව දුරටත් හොඳට විග්‍රහ කරමින් ක්‍රමානුකූලව තව තව ගැඹුරට එක්කගෙන යමින් ඒ අවශ්‍ය කරන අවබෝධය හිතේ විමුක්තිය සාක්ෂාත් වන පරිදි මේ ධම්මානුපස්සනාව විශේෂයෙන්ම පෙළගස්වලා තියෙනවා.

අපි නීවරණ කොටසෙදි සාකච්ඡා කළා හිතේ නීවරණ පහක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ ඒ නීවරණය හඳුනාගන්න කෙනෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ නීවරණ හඳුනාගනිමින් භාවනා කරනකොට එයාගෙ හිතේ යම් කිසි සංසිඳීමක් සංසිඳියාවක් ඇති වෙනවා. එබඳු සංසිඳීමක් සංසිඳියාවක් ඇති කරගන්න යම් කිසි කෙනෙක් උත්සාහවන්ත වෙමින් කටයුතු කරමින් යනවා. එතකොට එයාගෙ හිත තව තව කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වෙනවා. එයාට නීවරණම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් එයා තුළ නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති කරගන්න. අපි මුලදි නම් හිතාගෙන හිටියේ මේ නීවරණ කියන්නේ බොහෝම කරදරකාරී පිරිසක්. අනිවාර්යයෙන්ම

මේගොල්ලෝ අපේ හිතින් බැහැර කළ යුතුමයි කියල අපි ඒවා ගැන ටිකක් බිය සැකමුසුව තමයි ඒ දිහා බලන්නේ. නමුත් ක්‍රමානුකූලව ධම්මානුපස්සනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට දැන් මේ නීවරණ හොඳට උපයෝගී කරගන්න පුළුවන් තමන් තුළ සතිය දියුණු කරගන්න. ප්‍රඥව දියුණු කරගන්න.

මෙබඳු සතියක් ප්‍රඥවක් දියුණු කරමින් මේ නීවරණ පිළිබඳව නිවැරදි වැටහීමක් ඇති කරගනිමින් කටයුතු කරන්න කරන්න අපි ඒ නීවරණ පෝෂණය කරන ගතිය, ඒවාට ආවඩන ගතිය, ඒවට අනුග්‍රහ කරන ගතිය අයින් වෙලා ඒවා බොහොම යුහුසුලුව හඳුනාගන්න හැකියාවක් අපි තුළ ඉස්මතු වෙලා එනවා. ඉතින් එතකොට නීවරණ ටික ටික දුර්වල වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒගොල්ලො ආවට මොකද අපි බය වෙන්නෙත් නෑ. ඒගොල්ලන් 'මම මගේ' වශයෙන් සලකන්නෙත් නැහැ. යථා ස්වභාවයක් වශයෙන් ධර්මතාවක් වශයෙන් මේ නීවරණ හඳුනාගනිමින් කටයුතු කරනවා. එතකොට නීවරණවලින් තොර සිතක් පවත්වන්න කෙනෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා. නීවරණවලින් තොර සිතක් එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒකෙ තියෙන සාධනීය ලක්‍ෂණ ඒ යෝගාවචරයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒකට එතකොට වටිනාකමක් දීලා ඒක උදාසීනයි කියල හිතන්නෙ නැතුව ඒකෙ තියෙන ඒ වටිනාකම තේරුම් අරගෙන ඒ නීවරණවලින් තොර වූ, පැහැදිලි වූ, සරල වූ, පිරිසිදු වූ සිත ආරක්ෂා කරගනිමින් එයාට කටයුතු කරන්න පුළුවන්.

ඊළඟට අපි පැමිණියා දෙවෙනි කොටසට. ඒ තමයි ස්කන්ධ සම්බන්ධයෙන් කරන විග්‍රහය. එතනදි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ස්කන්ධ ගැන කියල දෙනවා. ස්කන්ධ පහක් තියෙනවා - රූප උපාදානස්කන්ධ, වේදනා උපාදානස්කන්ධ, සංඥා උපාදානස්කන්ධ, සංඛාර උපාදානස්කන්ධ, විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධ කියලා. අපිට මේ වචන ටිකක් හුරුයි. හැබැයි අර පාලි වචන ඇහෙනකොට ටිකක් බය හිතෙන ගතියක් තියෙනවා. නමුත් මෙතන මේ විස්තර කරන ස්කන්ධ ආයෙ මේ අමුතුවෙන් එළියෙ තියෙන දේවල් නෙවෙයි. මේවා මේ අපි අත්දකින දේවල්. අපේ මුළු කයම මුළු හිතම බාහිර ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරද්දි අපිට ලැබෙන අත්දැකීම් සමුදය තමයි දැන් මේ

බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්කන්ධ පහකට බෙදලා විග්‍රහ කරන්නේ. අපි මේවා දන්නෙ නැත්නම්, මේ පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් නැත්නම් අපිට වෙන්නේ අපි හිතින් හදගත්ත ලෝකයක හිතින් හදගත්ත වර්ණගැන්වුණ අත්දැකීමක තමයි සත්‍යයයි කියල අරගෙන ජීවත් වෙන්නේ. නමුත් අපි නිවැරදිව මේ ස්කන්ධ ගැන සෑහෙන වැටහීමක් සහිතව කටයුතු කරනකොට ඒ අපි ලබන අත්දැකීම මේ ස්කන්ධවලට යොදලා විග්‍රහ කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. යම් යම් අත්දැකීම් ලබනවා. මේ අත්දැකීම ගැන අපි ඔහේ කටයුතු කරනවා වෙනුවට, නැත්නම් ඔහේ අන්ධ භක්තියෙන් කටයුතු කරනවා වෙනුවට, එහෙමත් නැත්නම් කිසිම වැටහීමක් නැතුව ඒකට අහු වෙලා, ඒකෙන් සක්කාය දිට්ඨියක් හදගෙන, ඒකෙන් මමත්වයක් පුද්ගල භාවයක් හදගෙන ඒ වගේම ඒකෙන් රුචි අරුචිකම් ඇති කරගෙන නීවරණවලට යට වෙලා කටයුතු කරනවා වෙනුවට මේ ලබන අත්දැකීම මොන විදිහටද ඇත්ත වශයෙන්ම සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ? කියලා ටිකක් විග්‍රහ කරල බලන ගතියක්, බෙදල බලන ගතියක් මේ ස්කන්ධ පිළිබඳව වැටහීමක් තියෙන යෝගාවචරයෙකුට කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා අපි ගිය සතියේදි මේ ස්කන්ධ පිළිබඳව සෑහෙන්න අවබෝධයක් ඇති කරගැනීම සඳහා **ඛජ්ජනීය සූත්‍රය** ආදී භාවිතා කරමින් ඒ මූලික අවබෝධය ඇති කරගන්න උත්සාහවන්ත වුණා. ඒ නිසා මං මේ පින්වතුන්ට ආරාධනා කරනවා කවුරු හරි අද මේ වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙනවා නම් ඒ කලින් දේශනාවලට ඇහුම්කන් දෙන්න. එතන අපි මූලික හැඳින්වීමක් කරනවා මේ ස්කන්ධ කියන්නේ මොනවාද? ඒවා මොන වගේද බුදුහාමුදුරුවො උපමා දෙමින් විග්‍රහ කරල තියෙන්නේ? කියලා අපි ඒ විස්තරයක් ගිය සතියේදි කළා. එතකොට අද තව දුරටත් ඒ ස්කන්ධ පිළිබඳව අවබෝධය දියුණු කරගන්න තමයි අපි උත්සාහවන්ත වෙන්නේ.

මේ ස්කන්ධ කොටසෙදි, එහෙම නැත්නම් ඛන්ධ පබ්බයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පටන්ගන්නේ **පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු උපාදානක්ඛන්ධෙසු.** දැන් මේ උපාදානස්කන්ධ සම්බන්ධයෙන් එයා යම් කිසි අවබෝධයක් ඇති

කරගනිමින් වාසය කරනවා. ඒවා ඒ නිවැරදි අන්දමකින් දැකගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ නිවැරදි ආකාරයෙන් දැනගනිද්දි එයා තුළ යම් කිසි වැටහීමක්, අවබෝධයක් ඇති වෙනවා. ඒ වැටහීම, ඒ අවබෝධය ඇති වෙන ආකාරයෙන් එහෙම නම් අපි භාවනා කරන්න ඕනෑ.

මෙතන කොටස් කීපයක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ප්‍රධාන වශයෙන් ස්කන්ධ පහක් තියෙනවා කියල අපිට දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා. ඒ වගේමයි ඒ ස්කන්ධ වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගැනීමත්, ඒ වගේම ඒ ස්කන්ධ හැසිරෙන ආකාරය තේරුම්ගැනීමත් මෙතෙන්දි අපි අවබෝධයක් වශයෙන් ඇති කරගන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ අපි හිතමු රූප උපාදනස්කන්ධය, වේදනා උපාදනස්කන්ධය, සංඥා උපාදනස්කන්ධය, සංස්කාර උපාදනස්කන්ධය, විඤ්ඤාණ උපාදනස්කන්ධය කියන්නේ මොනවද කියලා අපිට අවබෝධයක් තියෙන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ ඒ රූප උපාදනස්කන්ධයට අපි අවධානය යොමු කරනකොට, ඒකට මූලිකත්වය දීලා කටයුතු කරනකොට, එයා හැසිරෙන්නෙ කොහොමද කියලා එහෙනම් අපි බොහොම නිරීක්ෂණයක යෙදෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි වේදනා උපාදනස්කන්ධය කියන්නෙ මොකක්ද කියල දැන් අපි දන්නවා. ඒකට අපි අවධානය යොමු කරල තියෙනවා. එතකොට එයා හැසිරෙන ආකාරය ගැන අපිට දැන් ටික ටික අවබෝධයක් ලැබෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සෙ සංඥා උපාදනස්කන්ධය කියන්නෙ මොකක්ද? කියල දන්නවා. ඒ පිළිබඳව අපි හොඳ සෙවිල්ලෙන් ඉන්නකොට, අවධානයෙන් ඉන්නකොට, හොඳට එයා ගැන විමසලා බලනකොට, එයාගෙ තියෙන ලක්‍ෂණ ඔන්න අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊළඟට සංස්කාර උපාදනස්කන්ධය කියන්නෙ මොකක්ද කියල දන්නවා. ඒ සංස්කාර උපාදනස්කන්ධය ගැන අපි අවධානයෙන් ඉන්නකොට එයා හැසිරෙන ආකාරය මොන වගේද කියලා අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊළඟට විඤ්ඤාණ උපාදනස්කන්ධය ගැනත් අපිට හොඳ අවබෝධයක් තියෙනවා. ඒ විඤ්ඤාණ උපාදනස්කන්ධය ගැන එයා ඉස්සරහට ආපු වෙලාවෙදි එයා ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නකොට ඔන්න එයා හැසිරෙන

ආකාරය පිළිබඳව සෑහෙන අවබෝධයක් අපිට ලැබෙන්න පටන්ගන්නවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේක පොතෙන් පතෙන් බලලම කරන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. පොතෙන් පතෙන් අපි මුලින්ම තේරුම්ගන්නවා, නැත්නම් බණක් අහලා අපි මුලින්ම තේරුම්ගන්නවා මේවායින් නිරූපණය වෙන්නේ මොන වගේ ස්වභාවයන්ද කියලා. ඊට පස්සේ අපි අපේම අත්දැකීමක් වශයෙන්, අපේම අවබෝධයක් වශයෙන් එහෙම නම් බලන්න ඕනෑ කොහොමද මේවා හටගන්නේ? මේවා කොයි විදිහටද කටයුතු කරන්නේ? මේවා හැසිරෙන්නේ මොන වගේද? කියලා එහෙම නම් අපි අපේම අත්දැකීමක් අනුසාරයෙන් තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. මෙන්න මේක ඉතාම වැදගත්. මොකද මුළු සතිපට්ඨානයම අන්න ඒ ඍජු අත්දැකීම මත තමයි පදනම් වෙලා තියෙන්නේ. ඒක බුදුහාමුදුරුවෝ කිව්ව පලියට පිළිගැනීමක් හෝ, නැත්නම් අපි ධර්ම දේශනාවක් අහපු නිසා පිළිගැනීමක් හෝ, පොතක පතක තිබුණ නිසා පිළිගැනීමක් හෝ, අපි හිතින් හිතලා තර්ක කරලා පිළිගැනීමක් හෝ නෙවෙයි. "මේ මොහොතේ මට පෙනෙන්න ඕනෑ මේගොල්ලො හැසිරෙන ආකාරය. නැවත නැවත ඒගොල්ලො හැසිරෙන ආකාරය මම ප්‍රත්‍යක්ෂ කිරීම හරහා, නිරීක්ෂණය කිරීම හරහා අන්න මා තුළ ගැඹුරු අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොට ඒ කියන්නේ මට මේක පේන්න ඕනෑ. මට මේක දැනෙන්න ඕනෑ මේ මොහොතෙදි."

ඉතින් ඒ සඳහා තමයි ඇත්තටම අපිට සතියක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. අපි ඉස්සෙල්ලාම කායානුපස්සනා මට්ටමේදි එහෙම විශේෂයෙන් මතක් කරගත්තා මේ සතිය කියන එක දියුණු කරගැනීම සම්බන්ධයෙන්. එතකොට සතිමත් භාවය එහෙම නම් අපි දියුණු කරගන්න අවශ්‍යයි. ඊට පස්සෙ හිතේ සෑහෙන ඒකාග්‍රතාවක් පවත්වාගැනීම අවශ්‍යයි. ඒ වගේම කෙලෙස් තවන වීර්යයකින් යුක්තව කටයුතු කරන්න අවශ්‍යයි. ඒ වගේම අපි ඉස්සරහින් තියාගත්ත අරමුණ පිළිබඳව හොඳ විශ්ලේෂණයක්, විමසා බැලීමක්, සම්පජඤ්ඤයක් පවත්වන්න අවශ්‍යයි. එහෙම නම් අපිට මේ ගැන හොඳ අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ

ස්කන්ධ පහ අපි වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ඒ වගේම ඒ හඳුනාගත්ත ස්කන්ධ හැසිරෙන ආකාරය, ඒවායේ තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය, ඒවායේ තියෙන චලනය වෙන ස්වභාවය, වෙනස් වන ස්වභාවය, ක්‍ෂණභංගුර භාවය ටික ටික වටහාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

එහෙම නම් අපිට සතිපට්ඨානයේ, නැත්නම් ධම්මානුපස්සනාවේ එන ස්කන්ධ කොටසේ ප්‍රධාන පියවර දෙකක් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ තමයි, ඒ ඒ ස්කන්ධය වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගැනීම; ඊට පස්සේ ඒවා තව දුරටත් නිරීක්‍ෂණය හරහා ඒවායේ තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය හොඳින් තේරුම්ගැනීම. එතකොට මෙබඳු දෙයක් යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් කරමින් යනවා නම් එයාගෙ හිතේ ලොකු අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් අපි සරල උදහරණ කීපයක් මෙතෙන්ට කිට්ටු කරගනිමු. දැන් මේ පින්වතුන් ධර්මය ශ්‍රවණය කරනවා. දැන් මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කරනවා කියන ක්‍රියාව අපි ගත්තොත් දැන් මේක මේ පින්වතුන් මේ මොහොතේ ලබන අත්දැකීමක්.

අපි කොහොමද මේක ස්කන්ධ පහට බෙදගන්නේ? දැන් ඔන්න මුලින්ම හිතේ චේතනාවක් පහළ වුණා "මම අද මේ වැඩසටහනට සම්බන්ධ වෙලා බණ අහනවා" කියලා. ඔන්න ඕක සංස්කාර ස්කන්ධය. ඊට පස්සේ දැන් මං මේ කියන වචන ඇහෙනවා. ඒ වචන අහන්න මේ පින්වතුන් කන් යොමාගෙන ඉන්නවා. එතකොට මේ කනයි, වචනයි කියන මෙන්න මේ භෞතික කොටස් තමයි රූප උපාදනස්කන්ධය. ඊට පස්සේ දැන් මේ කියන වචන හඳුනාගන්නවා. ඒවායේ තියෙන අර්ථ තේරුම්ගන්නවා. එතකොට මේ වචන ඇහෙද්දි "මේ කියන්නෙ අහවල් වචනයයි. මෙකෙන් නිරූපණය වෙන්නේ අහවල් අදහසයි" කියන ඒ හඳුනාගැනීම සංඥා ස්කන්ධය. දැන් මේ බණ අහද්දි අපි හිතමු එක්කො අපේ හිතේ සතුටක් දැනෙනවා, එහෙම නැත්නම් උපේක්‍ෂා සහගත ගතියක් දැනෙනවා, එහෙම නැත්නම් "මේක තේරෙන්නෙ නැහැ" කියල හිතේ කනස්සල්ලක් ඇති වෙනවා. හිතේ දෙම්නසක් පහළ වෙනවා. මේ කථා කරන්නේ වේදනා උපදනස්කන්ධය. අපිට මේ කටයුත්ත හරහා

යම් කිසි වේදනාවක් දැනෙනවා. මේක හොඳට තේරෙනවා නම්, හොඳට තමන්ගේ අත්දැකීමක් වශයෙන් මේ කියන බණත් එක්ක ගළපාගන්න පුළුවන් නම් හිතේ සතුටක් පහළ වෙනවා. ඉතින් එතකොටත් සැප වේදනාවක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් "මට මේක තේරෙන්නෙ නැහැ. මහ සංකීර්ණයි. මොනවා කියනවාද දන්නෙ නැහැ. තේරුමක් නෑ" කියල හිතේ යම් කිසි කනස්සල්ලක්, එපා වීමක්, දුකක්, දොම්නසක් පහළ වෙනවා. අන්න ඒකත් වේදනා ස්කන්ධය. එහෙම නැත්නම් ඔහේ අහගෙන ඉන්නවා. "මොකක්ද මේ කියන්නේ?" කියලා යම් කිසි උපේක්ෂා සහගත බවකින් අහගෙන ඉන්නවා. එතන තියෙනවා උපේක්ෂා වේදනාව - ඒ කියන්නේ වේදනා ස්කන්ධය. ඊට පස්සේ මේ වචන ඇහෙනකොට, කනේ පතිත වෙනකොට එතන එතන පහළ වෙන ඒ දැනුවත් වීම, එතන එතන කනේ පහළ වෙන ඒ සෝත විඤ්ඤාණය අපිට විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා බණ අහන ක්‍රියාව, මේ අත්දැකීම, මේ මොහොතේ ලබන අත්දැකීම අපිට මේ ස්කන්ධ පහට දලා එහෙම නම් ගලපගන්න පුළුවන්. වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

තව උදාහරණයක් ගත්තොත්, අපි හිතමු අපි ගමනක් යනකොට අපිට හිතෙනවා වතුර ටිකක් බොන්න. දැන් හරිම පිපාසයි. ටිකක් වෙහෙසයි. එතකොට ඔන්න කොහේ හරි හොඳ පැන් තොටක් තියෙනවා. නාන තොටක් තියෙනවා. ඉතින් අපි හිතමු එතෙන්ට ගිහිල්ලා වතුර ටිකක් පානය කරන්න අපිට හිතෙනවා. දැන් එතකොට අපි එතෙන්ට යනවා. දැන් මේ පැන් පානය කිරීම සඳහා එතෙන්ට යන්න අපේ හිතේ පහළ වෙච්ච චේතනාව සංස්කාර ස්කන්ධයයි. "අන්න අතන පැන් තොටක් තියෙනවා" කියල හඳුනාගැනීමෙදි එතන පහළ වෙන්නේ සංඥා ස්කන්ධය. ඊට පස්සේ අපි හිතමු අපි දැන් මේ කය එතෙන්ට අරගෙන යනවා. ඇහෙන් මේ රූපය පේනවා, පැන් තොට කියන ඒ භෞතික ස්වභාවය මේ සියල්ල වැටෙනවා රූප උපාදනස්කන්ධයට. ඊට පස්සේ අපිට පැන් පානය කරද්දි හෝ එතෙන්ට යද්දි හෝ හිතේ යම් කිසි ප්‍රසන්න බවක් ඇති වෙනවා. මොකද හරිම පිපාසිතවයි හිටියේ. "මේ පැන් පානය කරලා මට මගේ

පිපාසය සංසිඳවාගන්න පුළුවන්" කියලා හරි සතුටකින්, සොම්නසකින්, හිතේ ප්‍රසාදයකින් තමයි දැන් ඒ වෙත ගමන් කරන්නේ. එතකොට හිතේ තියෙන්නෙ සැප වේදනාවක්, සුඛ වේදනාවක්, ප්‍රසන්න බවක්. ඒක වේදනාස්කන්ධය. ඊළඟට අපි එතනට ගමන් කරද්දි යම් කිසි දැනීම් රාශියක් තියෙනවා. ඒක දිහා බලද්දි යම් කිසි දැනීම් රාශියක් තියෙනවා. ඕනෑ නම් අපි ඒ ගැන හිතද්දි යම් කිසි දැනීම් රාශියක් තියෙනවා. මේ සියල්ල විඤ්ඤාණ උපාදනස්කන්ධය.

මේ විදිහට අපේ ඕනෑම අත්දැකීමක් අපිට පුළුවන් නම් ස්කන්ධ පහට දලා බලන්න, එතකොට මේ අපි ලබන අත්දැකීම ලිහෙන්න පටන්ගන්නවා. නැත්නම් මොකද වෙන්නේ? මේ ලබන අත්දැකීම අපි ආත්ම ස්වභාවයකින්, මමත්වයකින්, පුද්ගල භාවයකින් අල්ලගෙන බදගෙන ග්‍රහණය කරගෙන තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. ඒ අත්දැකීම තුළ අපි මුළා වෙලා තමයි කටයුතු කරන්නේ. ඒ අත්දැකීමට අපේම දේවල් එකතු කරමින්, අපේම අර්ථකතන දෙමින්, ඒවාට අපේ රුචි අරුචිකම් ඔබ්බවමින්, ඒ රුචි අරුචිකම්වලින් වර්ණගන්වමින්, ඒ අත්දැකීමෙන්ම මුළා වෙලා අපි සාමාන්‍යයෙන් කටයුතු කරනවා. නමුත් අපිට පුළුවන් නම් මේ ලබන අත්දැකීම ස්කන්ධ පහේ දලා, හොඳට වෙන් කරල බලලා ඒක විග්‍රහ කරගන්න පුළුවන් නම්, බෙදගන්න පුළුවන් නම් - "මෙන්න මේ අවස්ථාවෙදි මෙබඳු අත්දැකීමක් ලබනවා. මේ අත්දැකීමේ මේ කොටස අයිති වෙන්නේ රූප උපාදනස්කන්ධයට. මේ කොටස අයිති වෙන්නේ වේදනා උපාදනස්කන්ධයට. මේ කොටස අයිති වෙන්නේ සංඥා උපාදනස්කන්ධයට. මේ කොටස අයිති වෙන්නේ සංස්කාර උපාදනස්කන්ධයට. මේ කොටස අයිති වෙන්නේ විඤ්ඤාණ උපාදනස්කන්ධයට. මෙතන මේ ස්කන්ධ පහක් හැර වෙනත් කිසිවක් නැහැ. මේ ස්කන්ධයන්ගෙන් පරිබාහිර කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, සත්ත්වයෙක්, මොකක්වත් නැහැ" කියල තමන්ට ටික ටික මේ කරන විමර්ශනය හරහා තමන් තුළ අවබෝධයක් ඇති වෙන්න ඕනෑ.

ඔතන තමයි ඉතාම වැදගත්. ඒ කියන්නේ අපි මේවා තේරුම්ගත්තට පමණක් ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. බණ ඇහුවට පමණක් ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. මේ අහන බණ අපේ අත්දැකීම්වල අපි හොඳට අභ්‍යාසයක් වශයෙන් කරල බලන්න ඕනෑ. එතන තමයි ධම්මානුපස්සනාවක් වැඩෙන්නේ. ස්කන්ධ පඤ්චකය පිළිබඳව ධම්මානුපස්සනාවක් වැඩෙන්නේ ඒ අවස්ථාවෙදි. විවිධාකාර අත්දැකීම් අපි ලබනවා. ඒ ලබන ලබන අත්දැකීම මේ ස්කන්ධයන්හි ලා නැවත නැවත හොඳට විග්‍රහ කරගන්නවා. එතකොට ඒ ඒ ස්කන්ධය අපි කුමක්ද කියන්න දන්නවා. ඒ ඒ ස්කන්ධයේ හැසිරීම නැවත නැවත නිරීක්ෂණය කරනවා. ඒ හරහා අපි තුළ පුදුමාකාර ගැඹුරු ප්‍රඥාවක්, අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේකට ලස්සන කථාවක් එකතු කරගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙ කාලෙදි අන්ධ වනය කියන ඒ වනාන්තරයේ වජිරා කියන රහත් තෙරණිය බොහොම එකලාව සමාධි සුවයෙන් වාසය කරනවා. ඉතින් ඇය රහත් තෙරණියක් නිසා කිසිම බයක් චකිතයක් හිතේ ඇති වෙන්නෙ නැහැ. ඇය එකලාව බොහොම අවබෝධයෙන් යුක්තව කටයුතු කරනවා. මේක දැකපු මාර දිව්‍ය පුත්‍රයා හිතනවා "මෙයා මේ සාමාන්‍ය භික්ෂුණියක්. මං මෙයාව මේ බුද්ධ සාසනයෙන් නෙරපන්න ඕනෑ. මෙයාව තැති ගන්වන්න ඕනෑ. මෙයා මේ දරන උත්සාහය මං ව්‍යර්ථ කරන්න ඕනෑ" කියලා මේ මාර දිව්‍ය පුත්‍රයා මේ භික්ෂුණීන් වහන්සේ ඉස්සරහට ඇවිල්ලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. මොකක්ද අහන ප්‍රශ්නේ? "මේ කොටස, නැත්නම් මේ ස්වභාවය කවුද හැදුවේ? මෙතන ඉන්න සත්ත්වයා කවුද? මේ සත්ත්වයා කාටද අයිති?" ඔන්න ඔය වගේ සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, තියෙන දෙයක් මුල් කරගෙන එයා ප්‍රශ්නයක් නගනවා. මේ ප්‍රශ්නය අහපු ගමන්ම මේ වජිරා රහත් තෙරණිය තේරුම්ගන්නවා "මේ ඉන්නේ මාර දිව්‍ය පුත්‍රයා තමයි. මේ මාව බය ගන්වන්න ඇවිල්ල ඉන්නේ" කියලා.

එහෙම තේරුම් අරගෙන බොහොම ලස්සන ගාථා කීපයකින් උත්තර දෙනවා.

යථා හි අඞගසම්භාරා හොති සද්දෙ රථො ඉති.
එවං ඛන්ධෙසු සන්තෙසු හොති සත්තොති සම්මුති

"දැන් මේ මාර දිව්‍ය පුත්‍රයා සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් කියල කිව්වට ඒක මේ ඔබේම තියෙන මෝඩකමට අහන ප්‍රශ්නයක්. එහෙම සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් මෙතන නැහැ." "එහෙනම් කුමක්ද තියෙන්නේ?" අන්න ඒ තියෙන්නෙ කුමක්ද කියන එක ගැන මේ වජිරා රහත් තෙරණිය ගාථාවකින් උත්තර දෙනවා. ඒ මොකක්ද? **යථා හි අඞගසම්භාරා හොති සද්දෙ රථො ඉති.** මේ පින්වතුන් කරත්තයක් ගැන හිතාගත්තොත්, කරත්තයේ රෝද දෙකක් තියෙනවා. ඉස්සරහ ගොනෙක් බැඳලා ඉන්නවා. වියගහක් තියෙනවා. මේ විදිහට ඒ කරත්තෙක යම් යම් කොටස් තියෙනවා. ඒ කොටස් ටික ඔක්කොම එකතු කරලා ගොනා බැඳලා ගත්තට පස්සේ අපි ඒකට නමක් දෙනවා 'කරත්තයක්' කියලා. හැබැයි ඇත්ත වශයෙන් කෑලි ටික වෙන් වෙන් වශයෙන් සැලකුවහම එතන කරත්තයක් කියල එකක් නැහැ.

දැන් අපි වර්තමාන කාලෙ හැටියට උදාහරණයක් ගත්තොත් රෝද හතරක් අරගෙන ටයර් හතරක් දාලා ඊළඟට ඒකට හොඳට ඇක්සල් එහෙම හයි කරලා, ඒ සැකිල්ලක් හදලා, ඊට පස්සේ සීට් හයි කරලා, සුක්කානමක් හයි කරලා, ඇන්ජිමක් තියලා, ඊළඟට ඉන්ධන වක්කරලා, ඒ සියල්ල ආවරණය වෙන්න හොඳට සැකිල්ලක් සකස් කරලා, ඕකට තීන්ත ටිකක් එහෙම ගාලා, කණ්ණාඩි කීපයක් හයි කරල ගත්තහම අපි ඒකට කාර් එකක් කියල කියනවා. මේ කාර් එක ඇත්ත වශයෙන් තියෙනවාද? එහෙම නැත්නම් මෙතන මේ තියෙන්නේ විවිධාකාර කොටස් රැසක එකතුවක්. ඔන්න අපිට තේරෙනවා දැන් මේ අපි කාර් එකක් කියල කියනවා, බස් එකක් කියල කියනවා, ලොරියක් කියල කියනවා, කෝච්චියක් කියල කියනවා; විවිධ නම් අපි දෙනවා. නමුත් ඕක ටිකක් විග්‍රහ කරල බලද්දි, කොටස්වලට කඩලා බලද්දි ඇත්ත වශයෙන්ම තියෙන්නේ මෙතන කොටස්වල එකතුවක්. කොටස්වල එකතුවක් මිසක් ඇත්ත වශයෙන් තනි ඒකකයක් ඇත්තෙන්ම නැහැ. නමුත් අපි ඒ ඒකරාශි වෙච්ච ස්වභාවය අමතක කරලා මේ දීපු නමේ මුළා වෙන ගතියක්

අපි ගාව තියෙනවා. "මේ කාර් එකක්. මේ බස් එකක්" කියල අපි මුළා වෙනවා.

ඕක තවත් එහාට ගිහිල්ලා මේ කාර්වලටත් ටොයොටා කාර් එකක් කියනවා. නිසාන් කාර් එකක් කියනවා. ඒවට නා නා ප්‍රකාර වාණිජ නම් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට ගැටුම් ඇති වෙනවා. "මෙයාගෙ තියෙන කාර් එක මේ ජාතිය. මගේ තියෙන කාර් එක මේ ජාතිය. එයා කියනවා එයාගෙ එක හොඳයි කියලා. මං කියනවා මගේ එක හොඳයි කියලා." ඉතින් ඔය වගේ මේ ඇති කරගත්ත සම්මුති නිසා පුදුමාකාර පැටලිල්ලකට අපේ හිත ලක් වෙනවා. නමුත් අපිට තේරෙනවා නම් මේ දීපු නම් ගම් අයින් කරලා, ඒ දීපු සම්මුති අයින් කරලා, ඒ සංකල්ප රාමුවෙන් බැහැර වෙලා, අපිට පුළුවන් නම් පොඩ්ඩක් මේක විග්‍රහ කරගන්න, අර කියපු කොටස්වලට මේක කඩාගන්න පුළුවන් නම්, මේක ලිහෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙතන ඝන සංඥව අයින් වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් ඒ නිසා වජිරා රහත් තෙරණිය කියනවා **යථා හි අඞ්ගසම්භාරා හොති සද්දො රථො ඉති** මේ විවිධාකාර අංග රාශියක් එකතු වෙලා යම් කිසි රථාවකට සකස් වුණාට පස්සෙ අපි ඒකට රථයක් කියල නම භාවිතා කරනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි කියනවා **එවං ඛන්ධෙසු සන්තෙසු හොති සත්තොති සම්මුති.** මේ විවිධ ස්කන්ධ ඒකරාශි වුණාට පස්සේ යම් කිසි ආකාරයකින්, අන්න එතනට නමක් තියනවා සත්ත්වයෙක් කියලා. එතකොට මෙතන විවිධ ස්කන්ධ හැර සත්ත්වයෙක් කියලා, පුද්ගලයෙක් කියලා, මමෙක් කියලා එහෙම ඇත්ත වශයෙන් ගත හැකි ස්වභාවයක් නැහැ. ඊළඟට වජිරා රහත් තෙරණිය තව දුරටත් විග්‍රහ කරනවා **දුක්ඛමෙව හි සම්භොති දුක්ඛං තිට්ඨති වෙති ච, නාඤ්ඤත්‍ර දුක්ඛා සම්භොති නාඤ්ඤත්‍ර දුක්ඛා නිරුජ්ඣතී.** මෙතන පවතින්නෙ දුකක්, ඊළඟට නැති වෙලා යන්නෙත් දුකක්. දුකක්ම පවතිනවා, දුකක්ම උපදිනවා. දුකක්මයි මෙතන ලැබිල තියෙන්නේ. **නාඤ්ඤත්‍ර දුක්ඛා සම්භොති නාඤ්ඤත්‍ර දුක්ඛා නිරුජ්ඣතී** දුකෙන් තොර දෙයක් හටගන්නෙත් නැහැ. දුකෙන් තොර දෙයක් නිරුද්ධ වන්නෙත් නැහැ. එහෙම නම් මේ මුළු ස්කන්ධ රාශියම, මේ සියලු අත්දැකීම්ම ඇය අර්ථ දක්වනවා "මෙතන පහළ වෙලා

තියෙන්නේ දුකක්. ලැබිලා තියෙන්නේ දුකක්. දුකෙන් තොර වූ දෙයක් ලැබිලා නැහැ. දුකෙන් තොර වූ දෙයක් නිරුද්ධ වෙන්නෙත් නැහැ.”

එතකොට මෙතනත් තවත් ගැඹුරකට මේ රහත් තෙරණිය අපිව අරගෙන යනවා. මේ විස්තරේ අහපුවහම මාර දිව්‍ය පුත්‍රයා ලැජ්ජාවට පත් වෙලා මේ ඇවිල්ල රහත් තෙරණියක් බව හඳුනාගෙන මෙයාව තව දුරටත් එයාගෙ මාර ග්‍රහණයට, මාරයාගෙ දැලට හසු කරගන්න බැරි බව තේරුම් අරගෙන ලැජ්ජාවට පත් වෙලා අතුරුදහන් වෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ස්කන්ධ පිළිබඳව අවබෝධය කියන එක මේ දහමේ විග්‍රහ වෙන බොහොම ප්‍රබල උගැන්වීමක්. ඒ වගේමයි ඒ උගැන්වීම ප්‍රායෝගිකව යොදගන්න තරම් එහෙම නම් අපි දක්ෂ විය යුතුයි. මේවා නිකන් අහල විතරක් ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. අර විදිහට වෙන් වෙන් වශයෙන් ස්කන්ධ වශයෙන් හඳුනාගෙන ඒවා නිවැරදිව භාවනාවේ යොදන්න එහෙම නම් අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි.

ස්කන්ධ ගැන කෙරෙන විග්‍රහය පොඩ්ඩක් තව ඉස්සරහට ගත්තොත්, මේ පින්වතුන් දන්නවා බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය තමන්ගෙ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව පැවැත්වූවාට පස්සේ ඒ පඤ්චවග්ගිය භික්ෂූන් වහන්සේලාට රහත් වීම සඳහා දේශනා කරනවා **අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය**. ඒකටම **පඤ්චවග්ගිය සූත්‍රය** කියලත් කියනවා. මේ සූත්‍රයේත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ස්කන්ධ පිළිබඳව උගැන්වීමක් තමයි කරන්නේ. උන්වහන්සේ පටන්ගන්නවා **රූපං භික්ඛවෙ, අනත්තා. රූපඤ්ච හිදං භික්ඛවෙ, අත්තා අභවිස්ස, නයිදං රූපං ආබාධාය සංවත්තෙය්‍ය** මේකත් අපිට හිතාගන්න පුළුවන් ඉතාම වටිනා කාරණාවක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඍජුවම කියනවා මේ ස්කන්ධ කියන ඒවා මහණෙනි, අනාත්මයි. මෙතන සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මයක් කියල ස්වභාවයක් නැහැ. හැබැයි මේකෙ සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, ආත්මීය ස්වභාවයක් තිබුණා නම්, එහෙම නම් මේවා අපිට ඕනෑ විදිහට හසුරුවාගන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. මේවායේ කිසිම ආබාධයක් හටගන්න විදිහක් නැහැ, මොකද එහෙම වුණා නම් අපිට මේක

පාලනය කරන්න පුළුවන් වෙනවා. අපේ ආත්මය නම් මේ තියෙන්නේ, අපේ පාලනය යටතේ නම් මේවා තියෙන්නේ, මේවා 'මම, මගේ' වසයෙහි පවත්වන්න පුළුවන් නම්, එහෙම නම් මේ ස්කන්ධ කිසි සේත්ම ආබාධ වලට ලක් වෙන්නෙ නැහැ.

මේ පින්වතුන් දන්නවා මේ කාලෙදි කොරෝනා කියන වසංගත රෝගය මුළු ලෝකෙ පුරාම පැතිරෙනවා. අපේ කය, අපේ රූප කොරෝනා රෝගයෙන් පීඩාවට පත් වෙනවා. අපිට අයිති නම් මේ කය, අපේ වසයෙහි පවත්වන්න පුළුවන් නම් ඉතින් අපිට කිසිම බයක් ඇති වෙන්නෙ නැහැ. මොකද, අපට ලෙඩ වෙන්න උවමනාවක් නැහැ නේ. කොරෝනා හැදෙන්න එනකොට අපිට කියන්න පුළුවන් "නෑ මට උවමනා නෑ" කියලා. එතකොට හැදෙන්නෙ නැහැ. නමුත් එහෙම දෙයක් වෙන්නෙ නැහැ. එහෙම අපිට කිසිම පාලනයක් නැති නිසා තමයි අපි ඔක්කොමලා බිය පත් වෙලා, සෞඛ්‍ය විධි අනුගමනය කරමින්, රජයෙන් කියන ආකාරයකට අපි පුළුවන් තරම් පරිස්සම් වෙලා ජීවත් වෙන්න හදන්නේ. මොකද අපි දන්නවා මේ රූපය, මේ කය මං කියන දේ අහන්නෙ නැහැ. එයා නිතරම ලෙඩ වෙනවා. මගේ අකමැත්තෙන් එයා ලෙඩ වෙනවා. ලෙඩ වුණහමත් මට ඕනෑ ඉක්මනට ඒ ලෙඩේ සනීප කරගන්න. ඒ වුණාට එයාට එහෙම උවමනාවක් නැහැ. එයා ලෙඩේ සනීප කරගන්නෙ එයාට උවමනා වෙලාවට.

මේ ලෙඩ වෙන ස්වභාවය, ආබාධවලට ලක් වෙන ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා දෙනවා. මේ රූපය කියන එක ආබාධවලට ලක් වෙනවා. වේදනා කියන එක කැඩිල බිඳිලා ඒගොල්ලන්ට ඕනැ විදිහට හැසිරෙන්න ගිහිල්ලා ආබාධයට ලක් වෙනවා. සංඥා කියන එක විවිධාකාර වැරදි සංඥා, විකෘති සංඥා මතු කරමින් ආබාධවලට ලක් වෙනවා. අපි කොයි තරම් ප්‍රබල චේතනාවකින් පටන්ගත්තත් ඒවාත් මගදි කැඩිල බිඳිල විනාශ වෙලා අසාර්ථක වෙලා යනවා. ඒ වගේමයි අපි යම් යම් දැනීම් ඇති කරගනිද්දිත්, ඒවාත් නිවැරදි දැනීම් වෙනුවට විවිධ විකෘති දැනීම් ඇති වෙලා, ලැබෙමින් තිබ්බ්ච දැනීම් අතරමගදි අඩපණ වෙලා යම් යම් ආබාධවලට ලක් වෙනවා.

අපිට තේරෙනවා දැන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන තර්කය තමයි මේ ආබාධවලට ලක් වෙන්න විදිහක් නැහැ මෙතැන ආත්මීය ස්වභාවයක් තිබුණා නම්. මට මගේ වසඟයෙහි පවත්වන්න පුළුවන් නම් මේ වගේ හැලහැප්පීම්වලට, ආබාධවලට ලක් වෙන්න විදිහක් නැහැ. නමුත් මේ ස්කන්ධ කියන එක අනාත්මයි. ආත්මීය ස්වභාවයක් නැහැ. ඒ නිසාම මේගොල්ලො ලෙඩ වෙනවා. ඒ නිසාම මේගොල්ලො හැලහැප්පීම්වලට භාජනය වෙනවා. ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේවායේ ආත්මීය ස්වභාවයක් තියෙනවා නම් මම "මෙන්න මේ අහවල් රූපය මට ලැබේවා!" කියලා ප්‍රාර්ථනා කළාම එහෙම නම් ඒක ලැබෙන්න ඕනෑ. නමුත් එබඳු ආත්මීය ස්වභාවයක්, වසයෙහි පවත්වාගැනීමක් නැති නිසා එහෙම මම ප්‍රාර්ථනා කළා කියල මේවා ලැබෙන්නෙ නැහැ. "මේවා මෙන්න මේ විදිහට වෙනස් වෙන්න"යි කියල මම ප්‍රාර්ථනා කළහම, ඒවා වෙනස් වෙන්න ඕනෑ ඒවා මගේ වසයෙහි තියෙනවා නම්. ඒවා මා සන්තක නම්. මට ඒවායේ ඊශ්වර භාවයක් තියෙනවා නම්. මං කියන දේ ඒගොල්ලො අහනවා නම් ඒවා මට කැමති පරිද්දෙන් වෙනස් වෙන්න ඕනෑ. නමුත් එහෙම වෙනස් වෙන්නෙ නැහැ. මොකද ඒවායේ ආත්මීය ස්වභාවයක් නැහැ. මගේ වසයෙහි ඒවා පවත්වන්න බැහැ. මං කියන දේ ඒගොල්ලො අහන්නෙ නැහැ. මෙන්න මේ කාරණය බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත නැවත මතු කරල දෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ භික්ෂූන් වහන්සේලාගෙන් ප්‍රශ්න කරනවා, "මහණෙනි, මේ රූපය කියන එක නිත්‍යද? නැත්නම් අනිත්‍යද?" ඉතින් ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා උත්තර දෙනවා "අනිත්‍යයි, ස්වාමීනි." "ඉතින් එබඳු අනිත්‍ය වූ ස්වභාවයක් දුකද? නැත්නම් සැපද? නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වීමට භාජනය වෙනවා නම්, නිරන්තරයෙන්ම ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා නම්, නිරන්තරයෙන්ම කැඩිල බිඳල යනවා නම්, එබඳු ස්වභාවයක් දුකද? සැපද?" ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා උත්තර දෙනවා "දුකයි" කියලා. "ඉතින් එබඳු දුක් වූ අනිත්‍ය වූ ස්වභාවයකට මේ මමය, මේ මගේය,

මේ මගේ ආත්මය කියන්න සුදුසුද?" ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා උත්තර දෙනවා "එහෙම කියන්න සුදුසු නැහැ" කියලා.

මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ අතීතය සම්බන්ධ වෙච්ච සියලු රූප; අනාගතේ සම්බන්ධ වෙච්ච සියලු රූප; මේ වර්තමාන වශයෙන් පහළ වෙන සියලු රූප; ඒ වගේම මේ ඇතුළත කියලා හිතාගන්න සියලු රූප; බාහිර කියල හිතාගන්න සියලු රූප; රළුයි කියල හිතාගත්ත සියලු රූප; සියුම් කියල හිතාගත්ත සියලු රූප; හීනයි කියල හිතාගත්තා සියලු රූප; ප්‍රණීතයි කියල හිතාගත්ත සියලු රූප; ළඟ තියෙනවා කියල හිතාගත්ත සියලු රූප; දුර තියෙනවා කියල හිතාගත්ත සියලු රූප; මේ විදිහට මේ එකොළොස් ආකාරයකින් මේ සෑම රූපයක්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "මේ සියල්ල අනිත්‍යයි. මේ සියල්ල දුකයි. මේ සියල්ල අනාත්මයි."

මෙබඳු නිවැරදි අවබෝධයක් යම් කෙනෙක් තුළ ඇති වෙනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **එවං පස්සං භික්ඛවෙ, සුතවා අරියසාවකො රූපස්මිම්පි නිබ්බින්දති** මේ රූපය කෙරෙහි එයාගෙ හිතේ නිබ්බිදාවක් පහළ වෙනවා. මේ රූපය එපා වෙන්න පටන්ගන්නවා. අවබෝධය මත එයාගෙ හිතේ යම් කලකිරීමක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේමයි වේදනාව ගැනත් සංඥා ගැනත් සංස්කාර ගැනත් විඤ්ඤාණ ගැනත් ඔය විදිහටම කියනවා. එතකොට මේ එක එකක් ස්කන්ධ ගැන නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති කරගෙන ඒවා නැවත නැවත නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න අපි තුළ ඇති වෙන අවබෝධය තමයි ඔන්න ඔය ප්‍රකාශ කරන්නේ. ඒ කියන්නේ මේවා අපේ වසයෙහි පවත්වන්න බැරි බව, මේවා මම කියන දේ අහන්නෙ නැති බව, මේවායේ තියෙන්නෙ හුදු අනාත්ම ස්වභාවයක් බව, මේවා ඇතුළේ ගන්න කියලා සාරයක් හරයක් නැති බව තමයි කෙනෙකුට තව තව වැටහෙන්නේ. එහෙම නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති වෙනවා නම්, තව දුරටත් මේක අල්ලගෙන බදාගෙන සිප වැළඳගෙන ඉන්න උවමනාවක් නැති බව ඒ යෝගාවචරයට තේරෙනවා. දැන් මේ ගැන කලකිරීමක් ඇති වෙන්නේ. මේක මහා බොල් දෙයක් වශයෙන් දකින්නේ. මහා හිස් දෙයක් වශයෙන් දකින්නේ. සාරයක් නැති දෙයක් වශයෙන් තමයි දකින්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **රූපස්මිම්පි නිබ්බින්දති, වෙදනායපි නිබ්බින්දති, සඤ්ඤාය'පි නිබ්බින්දති, සඞ්ඛාරෙසු'පි නිබ්බින්දති, විඤ්ඤාණස්මිම්පි නිබ්බින්දති.** රූපය ගැනත් එයාගෙ හිතේ කලකිරීමක් ඇති වෙනවා. වේදනා ගැනත් සංඥා ගැනත් සංස්කාර ගැනත් විඤ්ඤාණ ගැනත් කලකිරීමක් පහළ වෙනවා. ඉතින් මෙබඳු කලකිරීමක් පහළ වෙනවා කිව්වහම කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් දැන් ඒ කියන්නේ බොහොම දුක හිතිලා කියලා. එහෙම එකකුත් නෙවෙයි මේ. අවබෝධය මත ඇති වෙච්ච කලකිරීමක්. මේවායේ තියෙන සත්‍ය ස්වභාවය දැකලා නිවැරදි ආකාරය තේරුම් අරගෙන, අනිත්‍ය ස්වභාවය හොඳට තේරුම් අරගෙන අන්න ඒ මත ඇති වෙච්ච කලකිරීමක් (ගැන) මේ කථා කරන්නේ. එතකොට තව දුරටත් අල්ලගන්න දැන් උවමනාවක් නැහැ. ග්‍රහණය කරගන්න උපාදාන කරගන්න උවමනාවක් නැහැ.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවො කියනවා **නිබ්බින්දං විරජ්ජති.** එබඳු කලකිරීමක් නම් පහළ වෙන්නේ, දැන් එතකොට ඒවා කෙරෙහි ඇලීමක් වෙනුවට ඒවා අතහැරීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒවායෙ දැන් පාට මැකිල ගිහිල්ලා. ඒවායෙ ලස්සන නැති වෙලා. ඒවායෙ රේඛා මැකිල ගිහිල්ලා. ඒකෙ තිබිච්ච වෛවර්ණ ගතිය දුර්වර්ණ වෙලා ගිහිල්ලා. **නිබ්බින්දං විරජ්ජති, විරාගා විමුච්චති.** දැන් පහළ වෙන්නේ රාගයක් නෙවෙයි, විරාගයක්. දැන් මේව ගැන එච්චර උවමනාවක් නැහැ. අල්ල බදගන්න උවමනාවක් නැහැ. ග්‍රහණය කරගන්න උවමනාවක් නැහැ. ඒ වෙනුවට නිකන් ඇල් මැරිච්ච ගතියක්, විරාගයක් දැන් පහළ වෙන්නේ - **විරාගා විමුච්චති.** ඒ විරාගය තව තව වර්ධනය වුණා නම්, ඒ එපා වීම තව තව වර්ධනය වුණා නම්, අන්න ඒ හරහා තමයි හිත යම් අවස්ථාවක මේ සියල්ල අතහැරල දාන්නේ. **විමුත්තස්මිං විමුත්තමිති ඤාණං හොති.** දැන් සිත මේ සියල්ල අතහැරියා නම්, දැන් මේ මොහොතෙදි සිතේ කිසිම උපාදානයක් නැහැ. කිසිම අල්ලාගැනීමක් නැහැ. කිසිදු ග්‍රහණය කිරීමක් නැහැ කියලා නිවැරදි අවබෝධයක් ඒ යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙන්න පුළුවන්.

එතකොට අපිට තේරෙනවා නිවැරදි භාවනාවක යෙදෙනකොට මේ විදියට ක්‍රමානුකූලව හිතේ යම් දහමක් ප්‍රගුණ වෙනවා. හිතේ යම් දහමක් දියුණු වෙනවා. මේක මේ දවසකින් දෙකකින් කෙරෙන වැඩක් නෙවෙයි. අපි කාලයක් තිස්සේ මෙබඳු භාවනාවක් වඩනකොට ක්‍රමානුකූලව අපේ හිතේ දියුණු වෙන්න ඕනෑ. තමන් තුළ චර්යාමය වෙනස්කම් ඇති වෙන්න ඕනෑ. උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි හිතමු අපි බොහොම ආටෝප සාටෝපවලට කැමතියි. අපේ කය හැඩවැඩ කරන්න කැමතියි. අපි ලස්සනට ඉන්න කැමතියි. අපි වටිනම ඇඳුම අඳින්න කැමතියි. ලෝකෙ පිළිගත්ත ඉහළම brand එකෙන් කමිසයක් ඇඳගෙන කලිසමක් ඇඳගෙන ගවුමක් ඇඳගෙන ඉන්න අපි හරි කැමතියි. ඉතින් ඔය විදිහට අපි එබඳු සරුවපිත්තල ලෝකෙකට ලොකු වටිනාකම් දීලා තිබුණා. හැබැයි යම් කිසි කෙනෙක් නිවැරදි විපස්සනාවක් වඩාගෙන යනකොට ඒ අපි දීලා තිබිච්ච වටිනාකම්වල තියෙන නිරර්ථක භාවය, ඒවායෙ තියෙන හර සුන් ස්වභාවය එයාට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වැටහෙන්න ඕනෑ. එයාගෙ එබඳු චර්යාමය නැත්නම් ආකල්පමය වෙනසක් එයාම අත්දකින්න ඕනෑ. එයාටම තේරෙන්න ඕනෑ "ඉස්සර නම් මම මේවා ලොකුවට හිතාගෙන අනිත් අයත් එක්ක තර්ක විතර්ක කර කර ගැටි ගැටී ගහ බැනගෙන ඉන්න තරමට මම මුළා වෙලා හිටියේ. දැන් නම් මට එහෙම එකක් නැහැ. ඒගොල්ලො ඒක හොඳයි කියල කිව්වට මට ඒකෙ එච්චර ගැටීමක් එන්නෙ නැහැ. මගේ එක උලුප්පා දක්වන්න මට එහෙම උවමනාවක් නැහැ" කියලා තමන් තුළ ඇති වෙන ඒ ආකල්පමය වෙනස, චර්යාමය වෙනස තමන්ටම දැනෙන්න ඕනෑ. එහෙම නම් අපි තුළ යම් කිසි ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ගොඩනැගෙන බව හිතාගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සෙ පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් මේ ස්කන්ධ තව තව තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න - දැන් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ස්කන්ධ පහ හඳුන්වලා දීලා **ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අත්ථගමො. ඉති වෙදනා, ඉති වෙදනාය සමුදයො, ඉති වෙදනාය අත්ථගමො** ඔය විදිහට විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නේ ඒ ඒ ස්කන්ධය

හඳුනාගන්න ඕනෑ. ඒ ඒ ස්කන්ධයේ හටගැනීම තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඒ ඒ ස්කන්ධයේ ක්ෂය වී යාම, නිරුද්ධ වී යාම තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන නිකන් තොරතුරු රාශියක් ඔළුවෙ දාගත්තා කියල මේක සාර්ථක වෙන්නෙ නැහැ. අපි ඒවා හඳුනාගනිමින්, ඒවායෙ හැසිරීම එහෙම නම් නැවත නැවත නිරීක්ෂණය කරන්න ඕනෑ. රූපය කොහොමද හැසිරෙන්නේ? වේදනා කොහොමද හැසිරෙන්නේ? සංඥා කොහොමද හැසිරෙන්නේ? සංස්කාර කොහොමද හැසිරෙන්නේ? විඤ්ඤාණ කොහොමද හැසිරෙන්නේ? කියල බලන්න ඕනෑ. රූප කොහොමද හැසිරෙන්නේ කියල බලන එක තමයි කායානුපස්සනාවෙදි සිද්ධ වෙන්නේ. වේදනා කොහොමද හැසිරෙන්නේ කියල බලන එක තමයි වේදනානුපස්සනාවෙදි සිද්ධ වෙන්නේ. සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ කොහොමද හැසිරෙන්නේ කියල බලන එක තමයි චිත්තානුපස්සනාවෙදි සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි අපිව නැවතත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අර අපි කලින් වඩපු දහමට යොමු කරවනවා. තව ටිකක් ඒක හාර අවුස්සලා බලනවා. තව ටිකක් විමර්ශනය කරල බලනවා. තව ටිකක් සියුම්ව ඒක වටහාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. දැන් එකක විතරක් නෙවෙයි එයාට වැටහීමක් අවබෝධයක් තියෙන්නේ. මේ සෑම ස්කන්ධයක් ගැනම - වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් සෑම අනුපස්සනාවක් ගැනම එයා තුළ දැන් යම් කිසි පරිචයක්, යම් කිසි හැකියාවක්, කුසලතාවක් දැන් ගොඩනැගෙනවා. ඒ අනුව අපට තේරෙනවා දැන් මේ සතර සතිපට්ඨානයන්ම තව තව බහුලීකෘත වෙනවා. එයා ඒ තුළ යම් කිසි හොඳ ප්‍රාගුණ්‍යයක් ඇති කරගන්නවා. කුසලතාවක් දියුණු කරගන්නවා.

එතකොට මෙහෙම කරන්න කරන්න කෙනෙකුට තේරෙන්න පුළුවන් "මේ විවිධාකාර හේතු නිසා තමයි මේ රූප පහළ වෙන්නේ. වේදනා පහළ වෙන්නේ. සංඥා පහළ වෙන්නේ. සංස්කාර පහළ වෙන්නේ. විවිධාකාර හේතුන් නිසා තමයි විඤ්ඤාණ පහළ වෙන්නේ." ඉතින් ඔය හේතු ගැන යම් කිසි කෙනෙකුට වැටහෙනවා

නම්, එතන එයා පටිච්චසමුප්පාදයට කිට්ටු කරනවා. "මෙතන මේ කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් කියල දෙයක් නැහැ. ඒ ඒ ස්කන්ධය ඊට ආවේණික හේතු නිසා හටගන්නවා. ඒ හේතු නිරුද්ධ වී යාමෙන් මේ හටගත්ත ස්කන්ධයනුත් නිරුද්ධ වෙලා යනවා." ඔන්න යෝගාවචරයෙක් හොඳ පිරිසිදු පටිච්චසමුප්පාද ධර්මතාවක්, ඉදප්පච්චයතාවක්, හේතුඵල දහමක් හඳුනාගන්නවා.

මේක තව දුරටත් විස්තර කරන්න පුළුවන්. රූපයක් නම් සාමාන්‍යයෙන් ආහාරවලින් හටගන්නවා කියල කියනවා. වේදනා, සංඥා, සංස්කාර ස්පර්ශයෙන් හටගන්නවා කියල කියනවා. විඤ්ඤාණය නාම රූප හරහා හටගන්නවා කියල කියනවා. මේකත් කෙනෙකුට ටිකක් සියුම්ව දකින්න පුළුවන් නම් - උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු ස්පර්ශයකුත් සමගම වේදනාව පහළ වීම, ස්පර්ශයකුත් සමගම සංඥාවක් ඇති වීම, ස්පර්ශ හරහාම යම් කිසි චේතනාවක් පහළ වීම, නැත්නම් හිතේ යම් කිසි චිත්ත රූපයක් නාම රූපයක් නිරූපණය වෙනවාත් එක්කම හිත එතෙන්ට බැසගැනීම, යම් කිසි මනෝ විඤ්ඤාණ ස්වභාවයක් පහළ වීම - මේ ආදී වශයෙන් මේක තව සියුම්ව දකින්න පුළුවන් නම්, අන්න ඒ හේතුත් දැකගන්න පුළුවන් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඊට අනුරූපව පහළ වෙන ප්‍රතිඵල වන මේ ස්කන්ධ හඳුනාගන්නත් පුළුවන්.

තවත් පැත්තකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කරනවා - උදාහරණයක් වශයෙන් ඛන්ධ සංයුක්තයේ එන **සමාධි භාවනා සූත්‍රයේ** එහෙම විස්තර කරනවා මේ ස්කන්ධ හරහා කොහොමද පටිච්චසමුප්පාද ධර්මතා ගොඩනැගීගෙන එන්නේ කියලා. නැත්නම් ස්කන්ධ තව තව වර්ධනය වෙන්නෙ කොහොමද? උපාදානස්කන්ධ වැඩෙන්නෙ කොහොමද මේ අපි කරන අනුවණ ක්‍රියාව හරහා කියලා. කුමක්ද මේ අනුවණ ක්‍රියාව කියල කියන්නේ? දැන් පින්වත්නි, අපි රූපයක් දැකපු ගමන්ම - අපි හිතමු පිරිමි ළමයෙකුට තරුණ ගැහැණු ළමයෙක් දකින්න ලැබෙනවා. මෙයින් එයාගෙ හිතේ ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා. අපි ඒකට කියනවා 'නන්දියක්' කියලා. ඒ කියන්නේ රාග නිශ්‍රිත යම් කිසි සතුටු ස්වභාවයක්, හිත පිනායන ස්වභාවයක් ඇති වෙනවා. මෙයාට දැන් මේ ගැන සතුටක් ඇති වුණා.

ඒක නැවත නැවත හිත මතක් කරල දෙනවා. ඒක ගැනම කියවනවා. ඒකටම දැන් ඔන්න හිත බැසගන්නවා. **අභිනන්‍දති, අභිවදති, අජ්ඣෝසාය තිට්ඨති** කියල කියනවා. මේ දැකපු රූපය නිසා එයාගෙ හිතේ ලොකු සතුටක් පහළ වෙනවා. ඒකම ඒකම ගැන විශේෂයෙන් සතුටු වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඒකම ඒකම හිත මතක් කරල දෙනවා. ඒකම තව කියවනවා. ඕනැ නම් එයාගෙ යාළුවන්ටත් කියන්න පුළුවන් "මං අහවලාව දැක්කා. හරිම ලස්සනයි. හරිම හොඳයි." ඒ ගැන යම් කිසි උජාරුවකින් කථා කරන්න පුළුවන් - 'අභිවදති'. ඊට පස්සෙ ඒකම තමයි දැන් ඔළුවෙ තියෙන්නේ. ඒකටම දැන් ඔන්න හිත බැසගෙන - **අජ්ඣෝසාය තිට්ඨති**.

ඉතින් මේ හරහා මොකද වෙන්නේ? දැන් ඒ රූපය උපාදාන වෙලා. ඒ රූපය දැන් ග්‍රහණය කරගෙන. හිතින් දැන් අල්ලා බදාගෙන ඉන්නේ. දැන් එයා ඒ ග්‍රහණය හරහා, ඒ උපාදානය හරහා දැන් වෙන ලෝකෙක ඉන්නේ. මේ මොහොතේ නෙවෙයි දැන් ඉන්නේ. හිතන්න අපි වාහනයක බස් එකක යන ගමන් මේ පිරිමි ළමයා අර ගෑණු ළමයා දැක්කා. දැක්කට පස්සේ දැන් මේ ගමන යන එක ගැන අමතකයි. ඉන්න කොහෙද කියල අමතකයි. මේ සීට් එකක් උඩ වාඩි වෙලා ඉන්නවා කියන එක අමතකයි. ඒ වෙනුවට දැන් වෙන හිතින් හදාගත්ත මනෝ ලෝකයක දැන් උපදිනවා - **උපාදානපච්චයා භවො.** ඊට පස්සේ අපි හිතමු මේ ඉපදීම - **භවපච්චයා ජාති** එබඳු ඒ හිතින් හදාගත්ත බොහෝම සුන්දර ලෝකයක, සිහින ලෝකයක දැන් අන්න එයා ඉපදුණා. ඉතින් ඒක දැන් ටිකක් එයා හිතින් අභිරමණය කරමින්, ඒ ගැන සතුටු වෙමින් කාලයක් ඉන්දැද්දි ඔන්න අපි හිතමු එයාට ඉතින් බහින්න සිද්ධ වුණා බස් එකෙන්. එහෙම නැත්නම් ඒ ගෑණු ළමයා බස් එකෙන් බැහැල යනවා. ඔන්න අර හිතින් හදාගත්ත ලෝකය කඩාගෙන වැටෙනවා. ඉතින් ඒක අවසානයි - **ජාතිපච්චයා ජරාමරණං, සොකපරිදෙව දුක්ඛදොමනස්සු පායාසා සම්භවන්ති** කියල බුදුහාමුදුරුවො කියනවා. දැන් මේ හිතින් හදාගත්ත සිහින ලෝකය, ආදර ලෝකය දැන් කඩාගෙන වැටෙනවා.

එතකොට අපට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන පහදාදෙන්නේ මේක යම් කිසි රූපයක් අභිනන්දනය කරන්න යෑම

නිසා, රූපයක් ගැන සතුටු වෙන්න යෑම නිසා, ඒකෙන් ලොකු සතුටක් ඇති කරගෙන ඒකේ යම් කිසි ඉපිලීමක් ඇති කරගන්න යෑම නිසා තමයි ඔය කතන්දරේ සිද්ධ වුණේ. ඔය විදිහටම වේදනාවටත් සිද්ධ වෙනවා. අපි හිතමු අපිට යම් කිසි සැප වේදනාවක් පහළ වුණා. අපි ඕකට ඇලෙනවා. "මේක මම තව ඉල්ලනවා. මට හෙටත් මේක ඕනෑ" කියල හිතාගන්නවා. ඒ ගැන තව හිතන්න යනවා. ඔය විදියට අපි පටිච්චසමුප්පාද ධර්මතා ඔස්සේ දිගින් දිගට දිගින් දිගට ස්කන්ධ ගොඩනගමින් කාලය ගත කරනවා.

එහෙම නැත්නම් හිතේ යම් සංඥා පහළ වෙනවා. ඉතින් අපි ඒක සංඥාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්නෙ නැහැ. අපි ඒක යම් කිසි කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් හඳුනාගෙන ඒ ගැන ලොකුවට සතුටක් ඇති කරගන්නවා. "අහවලා මේ ඉන්නේ. අහවලා තමයි මට මතක් වුණේ. එයා කොච්චර හොඳද? කොච්චර ලස්සනද?" කියලා ඒ ගැන සතුටු වෙනවා. ඒ ගැන හිත බැසගන්නවා. ඒ ගැනම හිත කියවනවා. ඒකම දැන් අල්ලගෙන. ඒකම දැන් උපාදන කරගෙන. ඒකෙම ලෝකයක් හදගෙන. ඒ ලෝකෙ තුළ දැන් අපි රජ වෙලා. ඒ ලෝකෙ තුළ දැන් අපි ඉපදිලා. ඊට පස්සේ යම් හේතුවක් හරහා ඒ ලෝකය බිඳ වැටෙනවා. ලෝකය කඩාගෙන වැටෙනවා. එතකොට හිත් තැවුලක් පහළ වෙනවා. දැන් ආයෙත් අර පරණ හිටිය තැනට කඩාගෙන වැටෙනවා. අර හදගත්ත ලෝකය දැන් අවසන් වෙනවා.

මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ සමාධි භාවනා සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා අපි රූප, වේදනා, සංඥා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ හිතින් අභිනන්දනය කිරීම හරහා, හිතින් ඒව ගැන ඕනෑවට වැඩිය සතුටු වෙන්න ගිහිල්ලා, ඒව ගැන කියාපාන්න ගිහිල්ලා, ඒවට බැසගන්න ගිහිල්ලා තමයි තව තව ඒවා වැඩෙන්නේ. තව තව මේවායේ බැසගන්නේ. ඒවා තව තව උපාදන වෙන්නේ. ඒ උපාදනය හරහා අලුත් භව ස්වභාවයක්, හිතින් හදගත්ත ලෝකයක් ගොඩනැගෙන්නේ. ඒ ලෝකවල නැවත නැවත අපි උපදින්නේ. ඒ ලෝකවල ඉපදුණාට පස්සේ ඒක යම් කාලයකදි ඒවා කඩාගෙන වැටෙන්නේ. ඊට පස්සේ අන්න ආයිත් අපි දුකට, පීඩාවට, දෙම්නසට, හිත් රිදවීම්වලට ලක් වෙන්නේ. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ස්කන්ධ පඤ්චකය

තේරුම්ගන්නවා වගේම අපි මේක අල්ල බදගන්න ගියොත්, මේවායින් සතුටු වෙන්න ගියොත්, මේවාට අනුග්‍රහ කරන්න ගියොත් දන්නෙම නැතුව ඉතින් මේ සංසාර ගමනක තමයි අපි ගමන් කරන්නේ.

හැබැයි අපි මේකෙ නිවැරදි දේ තේරුම් අරගෙන මේ අභිනන්දනය නතර කළොත්, ඒකෙන් නැවත නැවත සතුටු වෙන ගතිය නතර කළොත්, ඒක කියාපාන්න යන ගතිය නතර කළොත්, ඒවා අස්සට රිංගගන්න ගතිය නතර කළොත් දැන් මොකද වෙන්නේ? එහෙනම් අන්න අර වගේ නන්දියක්, රාග නිශ්‍රිත සතුටු වීමක් පහළ වෙන්නේ නැහැ. එබඳු නන්දියක් පහළ වෙන්නෙ නැත්නම්, එහෙනම් උපාදාන කිරීමක් වෙන්නෙ නැහැ. නැවත ග්‍රහණය කිරීමක් වෙන්නෙ නැහැ. අල්ල බදගැනීමක් වෙන්නෙ නැහැ. අල්ල බදගැනීමක් නැත්නම් භවයක් නැහැ. එබඳු අලුත් ස්වභාවයකට, වෙනත් ස්වභාවයකට පත් වීමක් නැහැ. භවයක් නැත්නම් ජාතියක් නැහැ. එබඳු තැනක ඉපදීමක් නැහැ. ඉතින් එබඳු තැනක ඉපදීමක් නැත්නම් අර ජරා මරණ සෝක පරිදේව මේ මොකක්වත් නැහැ. එහෙම නම් ඒ විෂම චක්‍රය බිඳිල යනවා. එහෙම නම් අපි මේ ස්කන්ධ ගැන හොඳ වැටහීමක් ඇති කරගන්න ඇති කරගන්න ඒවා ග්‍රහණය කරන ගතිය අඩු වෙන්න ඕනෑ. ඒවා උපාදාන කරන ගතිය අල්ල බදගන්න ගතිය ඒවායින් කතන්දර ගොතන ගතිය ඒවායින් ප්‍රපංච කරන ගතිය අඩු වෙන්න ඕනෑ. ඒවා දැක්කා, දැක්කා පමණයි. ඒවා තේරුම්ගත්තා. තේරුම් අරගෙන එහෙම්ම පැත්තකින් තිබ්බා. ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයකට එහෙම නම් අපි ක්‍රමානුකූලව පත් වෙන්න ඕනෑ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා යම් කිසි කෙනෙක් මේ ස්කන්ධ පිළිබඳව නිවැරදි වැටහීමක් ඇති කරගත්තද? ඊළඟට ඒවායෙ හටගැනීම පිළිබඳව එයාට නිවැරදි අවබෝධයක් තියෙනවද? ඒවා දුරු වෙලා යන ආකාරය පිළිබඳව එයාට නිවැරදි වැටහීමක් තියෙනවද? මේවායින් ලබන්න පුළුවන් ආස්වාදයක් තියෙනවා, ඒක ගැනත් එයාට යම් වැටහීමක් තියෙනවද? හැබැයි මේවායෙ ආදීනවත් සැහෙන්න තියෙනවා, ඒව ගැනත් එයාට යම් වැටහීමක් තියෙනවද? මේ ස්කන්ධවලින් බැහැර වුණාට පස්සේ - අර අපි කලින් මතක්

කළා වගේ මේ ස්කන්ධ පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් හරහා, ඒ අවබෝධය මත ඇති වෙච්ච නිබ්බිදාවක් කලකිරීමක් හරහා, හිතේ ඇති වෙච්ච එපා වීමක් විරාගයක් හරහා හිත ඊළඟට නිදහස් වුණාද? හිත මේ එකක්වත් අල්ල බදාගන්නෙ නැතුව ඉන්න තත්ත්වයකට පත් වුණාද? එබඳු නිස්සරණයක් යම් කිසි කෙනෙක් දන්නවද? **සමුදයඤ්ච අත්‍ථඞ්ගමඤ්ච අස්සාදඤ්ච ආදීනවඤ්ච නිස්සරණඤ්ච.** මෙන්න මේ කාරණා කීපය යම් කිසි කෙනෙක් හොඳට තමන්ගේ ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් දන්නවද? **අයං වුච්චති භික්ඛවෙ, අරියසාවකො සොතාපන්නො අවිනිපාතධම්මො නියතො සම්බොධිපරායනො.** මහණෙනි, මෙන්න මෙබඳු අවබෝධයක් තියෙන යෝගාවචරයට කියනවා සෝවාන් වෙච්ච කෙනෙක් කියලා. එයා නැවතත් විනිපාතයකට, එහෙම නැත්නම් අපායකට යන්නෙ නැහැ. **නියතො සම්බොධිපරායනො** එයා අනිවාර්යයෙන්ම මීට වැඩි අවබෝධයකට, නිවැරදි අවබෝධයකට තව තව පත් වෙනවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ ස්කන්ධ පිළිබඳව යම් කිසි කෙනෙක් තුළ ඇති වෙන මේ ගැඹුරු අවබෝධය සුළුපටු නැහැ. එයා ඒ ගැඹුරු අවබෝධය තව තව වර්ධනය කරගන්න වර්ධනය කරගන්න, ඒ ස්කන්ධවල හටගැනීම තේරුම්ගන්නවා, ඒවා දුරු වෙලා යන ආකාරය ක්ෂය වෙලා යන ආකාරය නිරුද්ධ වෙලා යන ආකාරය තේරුම්ගන්නවා, යම් අවස්ථාවක මේවට අහු වුණහම ඒ ලැබෙන ආස්වාදය මොන වගේද කියලත් ඒ නිසා ලබන ආදීනවත් තේරුම්ගන්නවා. මේවා ඔක්කොම අතහැරුණට පස්සේ හිත පවත්වන්න පුළුවන් නිස්සරණය, හිත පවත්වන්න පුළුවන් නිදහස, හිත පවත්වන්න පුළුවන් උපාදාන නොකරන ස්වභාවය, කිසිවක ඇලුණෙ බැඳුණෙ නැති ස්වභාවය, හිතේ තියෙන නිස්කලංක භාවය, සමාහිත භාවය, සාමකාමී භාවය කියන මේ උත්කෘෂ්ට ස්වභාව තේරුම්ගන්නවා. මෙන්න මෙබඳු කාරණා ගැන නිවැරදිව යම් කිසි කෙනෙකු තුළ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් තියෙනවා නම්, බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා එයා අපායෙ වැටෙන්නෙ නැහැ. අනිවාර්යයෙන්ම තව තව ඉදිරි ගැඹුරු අවබෝධයක් කරාම යන කෙනෙක්. එයාට තමයි සෝතාපන්න කෙනෙක් කියල කියන්නේ. ඊට පස්සේ මේ සියල්ල

නිවැරදිව තව තව අවබෝධ කරගෙන සියල්ලෙන්ම නිදහස් වෙලා, **අනුපාද විමුත්තො හොති** කිසිවක් උපාදන නොකර සර්වප්‍රකාරයෙන්ම විමුක්ත වුණාද, අන්න එයාට තමයි රහතන්වහන්සේ කෙනෙක් කියල කියන්නේ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ස්කන්ධ පිළිබඳව අපි ඇති කරගන්නා වූ අවබෝධය සුළුපටු නෙවෙයි. ඒ අවබෝධය අපි නිවැරදිව ලබනවා නම්, තව තව දියුණු කරගන්නවා නම්, ඒ ඒ ස්කන්ධ පිළිබඳව ගැඹුරු ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් ඇති කරගන්නවා නම්, ඒකම අපි තුළ ලොකු ඉදිරි ගමනකට ආධ්‍යාත්මික දියුණුවකට මග පාදනවා. ඉතින් ඒක මේ දවසකින් දෙකකින් ඇති කරගන්න අමාරුයි. අපි ඒක ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් වඩන්න අවශ්‍යයි. මේක ධර්ම මාර්ගයක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කරන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒකට අන්න අපිට ශීලයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒකට යම් කිසි හිතේ ඒකාග්‍රතාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. මේවා පිළිබඳව හොඳට විග්‍රහ කරගන්න, ඒ ඒ ස්කන් නිවැරදිව හඳුනාගන්න, ඒ ඒ ස්කන්ධයේ හැසිරීම අනිත්‍ය ස්වභාවය දුක් ස්වභාවය අනාත්ම ස්වභාවය තේරුම්ගන්න හිතට යම් කිසි ඒකාග්‍රතාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේමයි මේක නැවත නැවත නිරීක්ෂණය හරහා හිතේ දියුණු වෙන ප්‍රඥාවක් අවශ්‍යයි. එහෙම නම් මෙන්න මේ ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන ප්‍රතිපදාවක් අපි අනුගමනය කරන්න අවශ්‍යයි මේ කියන පුළුල් අවබෝධයක් කරා යන්න.

එහෙම නම් පින්වත්නි අපිට තේරෙනවා මේ ස්කන්ධ පඤ්චකය ගැනත්, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙන ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි ඒ ඒ කොටස හඳුනාගැනීම වශයෙන් ඒ මත හොඳට සිහිය පිහිටුවීම කියන සතිපට්ඨානයත්, ඒ ඒ ස්කන්ධයේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගනිමින් ඒකෙ අනිත්‍ය ලක්ෂණය හඳුනාගනිමින් එයාගෙ චර්යාව එයාගෙ හැසිරීම තේරුම්ගනිමින් ගත කරන නුවණ දියුණු කරන ඒ සතිපට්ඨාන භාවනා කොටසත්, ඒ වගේම මේක මේ තමන්ගෙ ජීවිතයට ඒකාබද්ධ කරගෙන දිගට දියුණු කරගෙන යන ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් මේ ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයත් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

එහෙම නම් යම් කිසි කෙනෙක් මේ වගේ ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරනවා නම් අන්න එයාට තමන්ගේ හිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කරගන්න, ගැඹුරු නුවණක් අවදි කරගන්න, හිතේ දුක් දොම්නස් දුරු කරගන්න, හිතේ තියෙන යම් කිසි සෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් දුරු කරගන්න, නිවැරදි මාර්ගය මෙන්න මේකයි කියලා තමා තුළින්ම අවබෝධ කරගන්න, ඒ අවබෝධය හරහාම හිත නිවාගන්න, හිතේ සැනසීමක් ඇති කරගන්න, සංසිඳීමක් ඇති කරගන්න, ලෝකය තුළ දැවෙන්නෙ නැතුව නිවිලා ජීවත් වෙන්න අන්න ඒ කෙනාට හැකි වේවි. ඉතින් ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

13 | ආයතන පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිදා ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව වශයෙන් තබාගෙන තියෙන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය.** සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විශේෂයෙන්ම භාවනා කරන පින්වතුන් අතර ප්‍රචලිත බොහෝම ප්‍රකට සූත්‍රයක්. ප්‍රසිද්ධ සූත්‍රයක්. මොකද ඍජුවම අපි කරන භාවනාව ගැන භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ කමටහන් රැසක් මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ අන්තර්ගත වෙනවා.

ඉතින් එතකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කොටස් හතරක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. කය පිළිබඳව සතිමත් වීම නැත්නම් කයේ කෙරෙන විවිධාකාර ක්‍රියාකාරකම් පිළිබදව සතිමත් වීම, ඊළඟට කය පිළිබඳව විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් හඳුනාගැනීම තේරුම්ගැනීම; ඊළඟට වේදනා පිළිබඳව හඳුනාගැනීම, තේරුම්ගැනීම, ඒවා අධ්‍යයනය කිරීම, ඒවා තුළින් ඉගෙනගැනීම, ප්‍රඥාව දියුණු කරගැනීම; ඊළඟට අපේම හිත දිහා බලමින් තව දුරටත් හිතේ ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනාගැනීම; ඒ වගේම විවිධාකාර හිතේ හටගන්නා කෙලෙස් ස්වභාව, නැත්නම් වංචනික ස්වභාව, ඒ වගේ විවිධ චිත්ත ස්වභාව

හඳුනාගැනීම; ඊළඟට ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි සෑහෙන්න තවත් ගැඹුරකට ගිහිල්ලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මයේ එන නීවරණ ගැන, ස්කන්ධ ගැන, ආයතන ගැන, චතුරාර්ය සත්‍යය ගැන, බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන, ඒ වගේම හේතුඵල දහම ගැන මේ වගේ විවිධ ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ අපේ තියෙන අවබෝධය තව දුරටත් දියුණු කරමින්, හොඳ හේතුඵල දහමක් මත ඒ වගේම අවබෝධයක් මත අපි ඒවා පිහිටුවන ගතිය එතකොට මෙන්න මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදිත් දැනගන්න පුළුවන්.

ඉතින් අපි මේ වෙනකොට කායානුපස්සනා කොටස අවසන් කරල තියෙනවා. වේදනානුපස්සනා කොටසත් චිත්තානුපස්සනා කොටසත් අවසන් කරල තියෙනවා. දැන් අපි මේ කාලය වෙනකොට ධම්මානුපස්සනා කොටස තමයි සාකච්ඡා කරමින් ඉන්නේ. ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදිත් අපි නීවරණ කොටසත් ආයතන කොටසත් අවසන් කළා. ඉතින් ඒ නිසා මේ වැඩසටහනට මෑතකදී සම්බන්ධ වෙච්ච පින්වතුන් ඉන්නවා නම්, මම ආරාධනා කරනවා නිස්සරණ වනය website එකේ (www.nissarana.lk) මේ ඔක්කොම කලින් කරපු ධර්ම දේශනාවල විස්තර අන්තර්ගත වෙනවා. මේ පින්වතුන් මුල ඉඳන් ධර්ම දේශනා මාලාවට ඇහුම්කන් දෙන්න. එතකොට ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර බොහොම සරලව පටන් අරගෙන ගැඹුරකට යන විදිහට මේ ධර්ම දේශනා මාලාව ඉදිරිපත් වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒ පින්වතුන්ට මම ආරාධනා කරනවා ඒ මුල් ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කරන්න කියලා.

එහෙම නම් අපිට අද තියෙන මාතෘකාවට බැසගන්න පුළුවන්. දැන් අපිට තේරුණා ස්කන්ධ ගැන අපි ගිය වර සාකච්ඡා කරද්දි ස්කන්ධ පබ්බය ගැන දේශනා දෙකක් අපි දේශනා කළා. එතෙන්දි අපි ක්‍රමානුකූලව ඒ අපි ලබන අත්දැකීම ගොඩවල් පහකට බෙදලා ඒ අනුසාරයෙන් අපේ අත්දැකීම අර්ථ දක්වන්නෙ කොහොමද? ඒ අත්දැකීම අපි තේරුම්ගන්නේ කොහොමද? එතකොට අපි අත්දැකීමේ වහලෙක් නොවී අත්දැකීම දිහා තෙවැන්නෙකුගේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලන්නෙ කොහොමද? එතකොට අපි ඒ තුළින් කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, ආත්මීය ස්වභාවයක් හදන්නෙ නැතුව

කොහොමද නිවැරදිව කටයුතු කරන්නේ? යථාවබෝධයක් ඇති කරගන්නේ කොහොමද? කියන එක සෑහෙන දුරට සාකච්ඡා කළා.

ඒකම තව දුරටත් විග්‍රහ වෙන ක්‍රමයක් තමයි මේ ආයතන ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන විග්‍රහය. දැන් අපි දන්නවා අපි මේ ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරද්දි, නැත්නම් අවට තියෙන සොබාදහමත් එක්ක, අවට ඉන්න මනුස්සයෝ එක්ක, නැත්නම් ජීවත් වෙන සතා සීපාවා එක්ක අපි ගනුදෙනු කරද්දි, අපේ ඉන්ද්‍රිය හයක් හරහා මේ ගනුදෙනුව සිද්ධ කරනවා. ඇස කන නාසය දිව කය මනස කියලා එතකොට මේ විදිහට අපිට ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයක් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඇස කියල කිව්වහම අපිට මේ පේන ඇහැ කියල අපි සරලව දැනට ගනිමු. ඊට පස්සේ කන නාසය දිව කය මනස. ඉතින් මේ විදිහට සරලව දැනට අපි මේක තේරුම්ගත්තොත්, ඊළඟට මේවටම අරමුණු වෙන බාහිර ආයතන තියෙනවා - ඒ කියන්නේ ඇසට නම් රූප, කනට නම් ශබ්ද, නාසයට නම් ගඳ සුවඳ, දිවට නම් රස, කයට නම් ස්පර්ශ, මනසට නම් විවිධාකාර මනසට එන අරමුණු. මේ විදිහට අපිට සරලව මුලින්ම හඳුනාගන්න පුළුවන් ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයක් තියෙනවා. බාහිර ආයතන හයක් තියෙනවා. මේවා තව දුරටත් ඉතාම සියුම්ව ගැඹුරින් ඉස්සරහට යනකොට අපිට තව තව සියුම් ආකාරයෙන් දැනගන්න පුළුවන්. අපි දැනට මෙබඳු වැටහීමක් තියාගෙන ඉස්සරහට කරගෙන යමු.

ඉතින් මෙබඳු ආයතන හයක් අපි පරිහරණය කරනකොට මේ ඇහෙන් අපි රූප බලනවා, කනෙන් ශබ්ද අහනවා, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ අත්දකිනවා, දිවෙන් රස බලනවා, කයෙන් ස්පර්ශ ලබනවා, මනසින් අරමුණු ගන්නවා. මේ කටයුත්තේදී අපි ඒවා එතනින් නතර කරගන්නෙ නැතුව, ඒ ඒ අරමුණු තේරුම්ගත් පමණින් නැත්නම් හඳුනාගත් පමණින් නතර වෙන්නෙ නැතුව, අපි ඒ ඔස්සේ ටිකක් එහාට යනවා. අපි ඒ ඔස්සේ ටිකක් විතර්ක කරනවා. ඒ වගේම ඒ ඔස්සේ අපේ හිත කථාවක් කියන්න පටන්ගන්නවා. ඒ ගැන යම් කිසි අර්ථකථනයක් දෙන්න පටන්ගන්නවා. ඇතුළෙ කථාවක් පටන්ගන්නවා. ටික ටික අපි ඒ ඔස්සේ ටිකක් වැල්වටාරම් ගොතන ගතියක් වටවළල්ලේ යන ගතියක් ප්‍රපංච ඔස්සේ යන ගතියක්

තියෙනවා. ඉතින් මේ අවදි වෙච්ච ප්‍රපංචයට අපි අහු වෙලා අන්තිමට අපිට ඒකෙන් ගැලවෙන්න බැරි විදිහටම අපි ඒකෙ සිරකරුවෙක් බවට පත් වෙනවා.

මේ වගේ ක්‍රමයකට තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපේ පුහුදුන් ජනතාව, එහෙම නැත්නම් පුහුදුන් ලෝකයා ජීවත් වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ඇහෙන් රූප බලලා ඒ ඔස්සේ එයා ඒක හඳුනාගැනීමක් කරනවා. ඊට පස්සේ එතනින් නතර වෙන්නෙ නැහැ. ඒ හඳුනාගැනීම - නැත්නම් ඊටත් මෙහාදි අපිට කියන්න පුළුවන් යම් කිසි වේදනාවක් පහළ වෙනවා. සැපක් වෙන්න පුළුවන්, දුකක් වෙන්න පුළුවන්, උපේක්ෂා වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. යම් වේදනාවක් පහළ වෙනවා. ඒ වේදනාවට අනුරූපව අපි එතනින් අපි හඳුනාගන්නවා "මෙන්න මේ අහවල් දේ" "මේ අහවල් කෙනා" කියල අපි නම් ගම් දීගෙන, ලේබල් අලවාගෙන, නාමකරණයක් කරලා අපි හඳුනාගන්නවා. ඊට පස්සෙ ඒ මත අපි ඔන්න යම් සිතුවිල්ලක් පහළ කරගන්නවා - යම් සිතුවිල්ලක්; යම් සිතුවිලි දෙකක් තුනක්; සිතුවිලි හතරක් පහක්. අපි එතන විතර්කයක් පහළ කරගන්නවා. එතකොට මෙන්න මේ විතර්කය තව තව වර්ධනය කරද්දි මේක කතන්දරයක්, ප්‍රපංචයක් බවට පත් වෙනවා.

මේක බොහොම ලස්සනට පියවරෙන් පියවර මජ්ඣිම නිකායේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ විස්තර කරල දෙනවා. **චක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙ ච උප්පජ්ජති චක්ඛුවිඤ්ඤාණං තිණ්ණං සඞ්ගති ඵස්සො. ඵස්සපච්චයා වෙදනා. යං වෙදෙති තං සඤ්ජානාති. යං සඤ්ජානාති තං විතක්කෙති. යං විතක්කෙති තං පපඤ්චෙති.** ඔය විදිහට ක්‍රමානුකූලව පියවර කීපයක් ඔස්සේ අපේ ඉන්ද්‍රිය හරහා බාහිර ලෝකයත් එක්ක සිද්ධ වෙන ගනුදෙනුව ඒ ගනුදෙනුවේ එහා එහා පියවර ඔස්සේ අපි ක්‍රියාත්මක වෙනකොට අපිව මැඩපවත්වමින් අපි තුළ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රපංචය, අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වන කතන්දර ගෙතීම, අපේ තුළ ක්‍රියාත්මක වෙන ඇතුළෙ කථාව, ඒ වගේම කෙලෙස් ප්‍රවාහය, කෙලෙස් ඕඝය, කෙලෙස් සැඩ පහර අන්තිමට අපිවත් එක්කම ගසාගෙන යනවා.

මේ වගේ ස්වභාවයක් තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් අසතිමත්ව කටයුතු කරද්දි කිසිම දහමක් ගැන හැඟීමක් එච්චර නැතුව, ඒ වගේම භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය තමන් තුළ ක්‍රියාත්මක කරන්න කිසි උත්සාහයක් දරන්නෙ නැතුව කටයුතු කරද්දි අපි මේ කෙලෙස් ප්‍රවාහයට අහු වෙලා, තමන්ගේම හිතින් හටගත්ත ප්‍රපංචයට අහු වෙලා, කතන්දරයට අහු වෙලා, වටවළල්ලේ යෑම්වලට අහු වෙලා, හිතේ වහලෙක් වෙලා තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපි කටයුතු කරන්නේ. මෙබඳු පසුබිමක තමයි අපි එහෙම නම් තේරුම්ගන්න අවශ්‍ය කොහොමද මේ කටයුත්ත ලිහාගන්නේ? කොහොමද මේ වටවළල්ලේ යෑම් නතර කරගන්නේ? කොහොමද අපේ අතින් නොදැනුවත්ව සිද්ධ වෙන, අපිවම අනතුරේ දන, අපිවම සංසාරෙට බඳවන මේ කෙලෙස් රැල්ලෙන් අපි අපිවම නිදහස් කරගන්නේ? කියලා මෙබඳු සම්මා දිට්ඨියක් අපි තුළ ඇති කරගන්න අවශ්‍යයි. මෙබඳු පෙරදැක්මක් අපි තුළ ඇති කරගන්න අවශ්‍යයි. "මෙන්න මේකෙන් මම නිදහස් වෙන්න ඕනෑ" කියන එබඳු දැක්මක් ඇතිව කෙනෙකුට කටයුතු කරද්දි තමයි දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියල දෙන මේ ආයතන සම්බන්ධ පරියාය, මේ ආයතන සම්බන්ධ ක්‍රමවේදය අපිට හම්බ වෙන්නේ.

දැන් ආයතන සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි - අපි දැන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයටම පොඩ්ඩක් පිවිසුණොත්, **පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති.** මහණෙනි, ඊළඟට සංසාර බිය දක්නාසුලු වූ කෙනෙක් ධර්මයන්හි ධර්මය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. කුමක්ද? **ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු.** මේ හයආකාර වූ ආධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතන සමූහයෙන්. **කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති ඡසු අජ්ඣත්තිකබාහිරෙසු ආයතනෙසු?** කිමෙක්ද, මහණෙනි, මේ හයආකාර ආධ්‍යාත්මික බාහිර ආයතනත් එක්ක කෙරෙන ඒ ධම්මානුපස්සනාව? කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේම ප්‍රශ්න කරලා, ඊට පස්සේ ඒ ගැන විස්තරයක් කරනවා. එතන ඒ කරන විස්තරය අපිට පසුව ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන්. අපි පොඩ්ඩක් තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ අපි මේ ආයතන හරහා තමයි ලෝකයක්

හදාගෙන තියෙන්නේ. ලෝකයක් අර්ථ දක්වගෙන තියෙන්නේ. ඒ වගේමයි අපි එකිනෙකාගෙ ලෝක වෙනස්. දැන් අපි හදාගත්ත පුංචි කාලෙ ඉඳන් ආපු ඉගෙන කියාගත්ත දේවල් තියෙනවා. අපි හැදිච්ච පරිසරය තියෙනවා. අපි අදහන ආගම් තියෙනවා. අපේ සංස්කෘතියක් තියෙනවා. ඊළඟට භාෂා තියෙනවා. ඊළඟට ජාති තියෙනවා. රටවල් තියෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපි පුංචි කාලෙ ඉඳලා එකතු කරගත්ත අත්දැකීම් සමුදායක් හරහා, ඇතුළට දාගත්ත සංඥා සමූහයක් හරහා, අපේ හිත මේ වෙනකොටත් සෑහෙන්න තත්ත්වගත වෙලා තියෙනවා. මේ අත්දැකීම් සම්භාරය, මේ සංඥා සමූහය, ඔළුවෙ දාගත්ත විවිධාකාර ආකල්ප සමූහය, විවිධාකාර දෘෂ්ටිගත වීම්, මේ සියල්ල අනුසාරයෙන් තමයි අපි ලබන අත්දැකීම අපි විග්‍රහ කරන්නේ. අපි ලබන අත්දැකීම අපි අර්ථ දක්වන්නේ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ඇස් කන් නාසාදී ඉඳුරන් තිබුණ පලියට ඒකෙන් එන තොරතුරු අපි ඒ හැටියෙන්ම අත්දකිනවා නෙවෙයි. ඒකට අපේ හිතේ මෙතෙක් තැන්පත් වෙලා තිබිච්ච රුචි අරුචිකම්, අපි සංස්කෘතියක් හරහා අරගෙන ආපු දේවල්, අපි අම්ම තාත්තගෙන් ඉගෙනගත්ත දේවල්, පාසලෙන් ඉගෙනගත්ත දේවල්, විශ්වවිද්‍යාලවලින් ඉගෙනගත්ත දේවල්, සමාජයෙන් ඉගෙනගත්ත දේවල්, ඇහෙන් දැකපු දේවල්, කලින් දැකපු දේවල් අහපු දේවල්, මේ ආදී නා නා ප්‍රකාර තොරතුරු සමූහයක්, නැත්නම් අපේ තත්ත්වගතවීම් සමූහයක් සහිතව තමයි අපි මේ අත්දැකීම ලබන්නේ. ඉතින් එතකොට මෙතන ලොකු පටලැවිල්ලක් තියෙනවා. අපි ඇහෙන් රූපයක් දක්ක පමණින් ඒක ඒ ආකාරයෙන්ම තේරුම්ගන්නවා වෙනුවට, අපි අපේ හිතේ දැනටමත් තැන්පත් වෙලා තියෙන ආකල්ප සමූහය ඒකත් එක්ක මිශ්‍ර කරල තමයි අපි ඒ අත්දැකීම ලබන්නේ. කනෙන් සද්දයක් අහද්දිත් ඒ සද්දය සද්දයක් හැටියෙන් අපි හඳුනාගන්නවා වෙනුවට, අපේ හිතේ දැනටමත් තැන්පත් වෙලා තියෙන ආකල්ප සමූහය මිශ්‍ර කරල තමයි මේ සද්දය අපි අහන්නේ. ගඳ සුවඳ සම්බන්ධයෙනුත් රස සම්බන්ධයෙනුත් ස්පර්ශ සම්බන්ධයෙනුත් හිතට ආපු යම් අරමුණක් සම්බන්ධයෙනුත්

ඒ වගේමයි. ඉතින් ඒ නිසා දෙදෙනෙක් එකම අරමුණ අත්දකිනකොට ඒ දෙදෙනා තුළ පහළ වෙන ලෝකය වෙනස් කියල කියන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු එක්තරා රූමත් කාන්තාවක් ඉන්නවා. මේ රූමත් කාන්තාව කඩවසම් තරුණයෙකුට නෙත ගැටෙනවා. එතකොට එයාගෙ හිතේ ඒ රූමත් කාන්තාව ගැන යම් කිසි අත්දැකීමක් ගොඩනැගෙනවා. ඇහෙන් එයා රූපය දැක්කා. ඒ අනුව ස්පර්ශයක් පහළ වුණා. ඒ අනුව හිතේ යම් සැප වේදනාවක් පහළ වුණා. ඒක එයා හඳුනාගත්තා. ඊට පස්සේ ඔන්න ඒක ගැන යම් විතර්කයක් නගනවා. ඒ ගැන එයා හිතන්න පටන්ගත්තා. ඉතින් එයා හිතන්නේ අපි හිතමු "මෙයා කොහේද ඉන්නෙ දන්නෙ නෑ. මෙයා බැඳලද දන්නෙ නෑ. මෙයා ධනවත්ද දන්නෙ නෑ. මෙයාට දැනටත් පෙම්වතෙක් ඉන්නවද දන්නෙ නෑ. මං මෙයාව විවාහ කරගන්න ඕනෑ. විවාහ කරගෙන මෙහෙම මෙහෙම ඉන්න ඕනෑ. මං දුරු රටකට යන්නෙ ඕනෑ" මොනව මොනව හරි එතකොට දැන් මෙයාගෙ හිතේ යම් කිසි අර වගේ කතන්දරයක් ප්‍රපංචයක් ගොඩනැගෙන්න පුළුවන්. අපි හිතමු ඒ තරුණියම වෙන කෙනෙක් දකිනවා. එයා ඇවිල්ල හුඟාක් වයසට ගිය තැනැත්තෙක්. ඉතින් එයාට ලොකු අත්දැකීම් සමුදයක් තියෙනවා. අපි හිතමු එයාට මේ තරුණියගෙ වයසේ දියණියන් ඉන්නවා. සමහර විට ඒ දැකලා ලබන අත්දැකීම අරිට වඩා වෙනස්. එයා කල්පනා කරන්න පුළුවන් "ආ මේ දුව අපේ දුවගෙ යාළුවෙක්ද දන්නෙත් නෑ. මං මීට කලින් දැකල තියෙන්නත් පුළුවන්. අපේ දුවගෙ ඉස්කෝලෙද දන්නෙත් නෑ" කියල ඉතින් ඒ වගේ අර එයාට අනුරූප චින්තන රටාවක් ඔස්සේ එයාට අනුරූප විදිහට තමයි එයා තුළ ලෝකය ගොඩනැගෙන්නේ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ එකම අරමුණ දෙදෙනෙක්ගෙ හිතේ පහළ කරන ඒ අත්දැකීම වෙනස්. එහෙම නම් අපිට පොඩ්ඩක් හඳුනාගන්න වෙනවා ඇහැ කන නාසය දිව ශරීරය මනස කියන ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයත්, බාහිර ආයතන හයත් පමණක් නෙවෙයි මෙතන මේ ක්‍රියාව සිද්ධ කරන්නේ. ඊට අමතරව අපේ ඇතුළෙන් යම් ප්‍රතික්‍රියා දමයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඇතුළෙන් ලොකු රුචි අරුචිකම් සමුදයක් මේකට මිශ්‍ර වෙනවා. අපේ හිතේ

තියෙන ආකල්ප රැසක් මේ අත්දැකීම හා මුසු වෙනවා. එතකොට එහෙනම් මේ සන්දර්භය හඳුනාගන්න අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි.

මෙන්න මෙබඳු පසුබිමක බුදුරජාණන් වහන්සේ ආයතන ගැන කමටහනට සංයෝජන කියන කොටස එකතු කරල තියෙනවා. ඉතින් මේකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ සංයෝජන ගැනත් විස්තර කරනවා. කොහොමද? **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු චක්ඛුඤ්ච පජානාති. රූපෙ ච පජානාති.** ඇහැක් තියෙන බව දන්නවා. රූපයක් තියෙන බව දන්නවා. **යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං, තඤ්ච පජානාති.** මේ දෙන්නාගේ එකතුවෙන්, මේ දෙන්නා අවදිව තැබීමෙන්, යම් සංයෝජනයක් පහළ වෙනවද? හිතේ යම් බැඳීමක් සිද්ධ වෙනවාද? එහෙමත් නැත්නම් හිත ගිහිල්ල ඒකත් එක්ක එකට මූට්ටු වෙනවාද, ඇමිණෙනවාද? අන්න එබඳු සංයෝජනයක්, අන්න එබඳු හැකිල්ලක් - අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා කොක්කක් - හටගත්තාද? අන්න ඒ සංයෝජනය, අන්න ඒ කොක්ක, ඒ බන්ධනයත් එයා තේරුම්ගන්නවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ විදිහට එහෙම නම් සංයෝජන එකක් නෙවෙයි, බුදුරජාණන් වහන්සේ සංයෝජන දහයක්ම පෙන්වනවා. මේ පින්වතුන් අහල ඇති. මම ඒවා පසුවට විස්තර කරන්නම්. දැන් සාමාන්‍යයෙන් පෙන්වනවා මේ විවිධාකාර තලවල තියෙන විවිධාකාර භව සම්බන්ධයෙන් කෙරෙන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ විග්‍රහයට අනුව, මේ බොහොම පහළ තියෙන තලයන්ට බඳින නැත්නම් භවයන්ට බැඳ තබන - අපි දන්නවා අපාය භූමි තියෙනවා. මනුස්ස ලෝකය තියෙනවා. දිව්‍ය ලෝක තියෙනවා. බ්‍රහ්ම ලෝක තියෙනවා - මේ විදිහට තමයි සාමාන්‍යයෙන් මේ භවය සම්බන්ධයෙන් විග්‍රහයක් එන්නේ. එතකොට මේ සංයෝජන දහයෙන් මුල් සංයෝජන පහ මේ සත්ත්වයාව ඇදබැඳ තබාගන්නවා පහළ තියෙන ලෝකවලට, නැත්නම් ඒ පහළ තියෙන භව තත්ත්වවලට. ඒ කියන්නේ අපායට, මනුස්ස ලෝකයට, ඒ වගේම දිව්‍ය ලෝකවලට බැඳ තබනවා ඒ පහළ තියෙන සංයෝජන පහ. ඊළඟට, ඉහළ තියෙන බ්‍රහ්ම ලෝකවලට වුණත් මේ සංයෝජනවලින්ම යම් කොටසක් බැඳල තියෙනවා. ඊට පස්සේ තවත් සංයෝජන පහක් තියෙනවා. ඒවට අපි

කියනවා 'උද්ධම්භාගිය' සංයෝජන කියලා. ඒ සංයෝජන පහ ඉහළ තියෙන බ්‍රහ්ම ලෝකවලට මේ සත්ත්වයාව බැඳල තබාගන්නවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ සංයෝජන දහයෙන්ම ගැලවුණොත් විතරයි මේ භව බන්ධනයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වෙන්න කෙනෙකුට පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ නිදහස් වීම තමයි රහත් වීම වශයෙන්, අරහත්වය වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන්නේ. එතකොට මේ කරන විග්‍රහයෙදි මේ මුල් සංයෝජන තුනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බතපරාමාස කියලා. සරලව අපි කියනවා නම් සමූහයම එකක් වශයෙන් සලකනවා. මේ මුළු රූපයම ඔන්න මම. මේ කය කියන්නෙ මම, මේ කය කියන්නෙ මගේ, මේ කය කියන්නෙ කෙනෙක්, මේ කය කියන්නෙ පුද්ගලයෙක්; නැත්නම් මේ රූපය කියන්නෙ මම, මේ රූපය කියන්නෙ මගේ, මේ රූපය කියන්නෙ මම කියන ඒ ආත්මයක් කියල ඔය විදිහට සක්කාය දිට්ඨිය විග්‍රහ කෙරෙන පුළුල් විග්‍රහයක් තියෙනවා විසි ආකාරයකින් ස්කන්ධ හා සම්බන්ධ කරලා. එතකොට මේ විදිහට මේ සමූහය එකක් වශයෙන් සලකන ඒ සක්කාය, පංච උපාදස්කන්ධය උපාදන කරගෙන ඉන්න ස්වභාවය එක සංයෝජනයක් වශයෙන් පෙන්වල දෙනවා. ඊළඟට විවිධාකාර ඇදහිලි ක්‍රම, ඒ ඇදහිලි හරහා නිවීමක් සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන් කියන විශ්වාසය, විවිධාකාර සීල ව්‍රත, මේවා 'සීලබ්බතයක්' වශයෙන් වෙනම පෙන්වනවා. ඊළඟට, බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්බන්ධයෙන්, ධර්මය සම්බන්ධයෙන්, සංඝයා සම්බන්ධයෙන්, ශික්ෂා සම්බන්ධයෙන්, පටිච්චසමුප්පාදය සම්බන්ධයෙන්, මේ වගේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන ඒ යම් කිසි නිවැරදි දැක්මක් තියෙනවා නම් ඒවා සම්බන්ධයෙන්, අපේ හිතේ තියෙන නොදන්නාකම නැත්නම් වැරදියට හිතාගැනීම්, නිවැරදි දේ ගැන සැක කිරීම් මේ සියල්ල විචිකිච්ඡා වශයෙන් පෙන්වනවා.

එතකොට මේ සංයෝජන තුන - සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බතපරාමාස කියන සංයෝජන තුන කෙනෙක් සෝතාපන්න ඵලයට පත් වෙන තාක් එයාගෙ හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සෝතාපන්න ඵලයට එයා යම් කිසි දවසක පත් වුණා නම්, මේ

සංයෝජන තුන අයින් වෙනවා කියල දහමේ සඳහන් වෙනවා. ඊට පස්සේ සකෘදගාමී මට්ටමට යනකොට - මෙතන තියෙනවා තව සංයෝජන දෙකක් කාමරාග, පටිඝ කියලා. ඒ කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් මේ මනුස්ස ලෝකයේදි අපි ලස්සන ලස්සන රූප බලන්න කැමතියි, මිහිරි සද්ද අහන්න කැමතියි, ඒ වගේම දිවෙන් රස බලන්න කැමතියි, කයෙන් ස්පර්ශ ලබන්න කැමතියි - මේ විදිහට පංචකාම ගැන අපේ හිතේ ලොකු ඇල්මක් තියෙනවා. ඒක තමයි අපි සැප විඳිනවා කියලා අර්ථ දක්වන්නේ. එතකොට අපේ හිතේ නිරන්තරයෙන්ම කාම වස්තු කෙරෙහි ලොකු කැමැත්තක්, ඒවා අයිති කරගැනීමේ ලොකු උවමනාවක්, ඒ කාම වස්තු අනුසාරයෙන් අපේ හිතේ පහළ වෙන සංකල්ප රාශියක්, හිතින් හදාගත්ත සිහින ලෝක රැසක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

මේ පංචකාම ගැන අපේ හිතේ තියෙන ඇල්ම ඒ පංචකාම අභිභවා ගිහිල්ලා සමහර වෙලාවට අපිට ලැබෙන විවිධාකාර තනතුරු, කීර්ති ප්‍රශංසා, ලාභ සත්කාර ඒ වගේ තවත් ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ දිවගෙන යනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ අපි 'කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්' හදාගන්න මේ ලෝකෙ තියෙන දේවල් භාවිතා කරමින්, රූප ශබ්ද ගන්ධ රසවලින් යම් ආස්වාදයක් ලබමින් කටයුතු කරන පිරිසක්. මේ හැම දේටම එතකොට අපිට ඇල්මක් තියෙනවා. කාම ආසාවක් තියෙනවා. ඒක කාමරාගය වශයෙන් පෙන්වනවා. ඊළඟට පටිඝය වශයෙන්, මේවා නොලැබෙනකොට අපේ හිතේ ඇති වෙන ගැටීම, විරුද්ධවාදීන් එක්ක ඇති වෙන ගැටීම, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් හදාගෙන එතැන ඇති වෙන ගැටීම, මේ විදිහට නුරුස්නා ගතියේ පටන් කෙනෙක් තුළ ඇති වෙන්න පුළුවන් බද්ධ වෛරයක් දක්වා හිතේ ගැටෙන ස්වභාවය ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඉතින් ඒ පටිඝයත් අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා.

මේ කාමරාග, පටිඝ කියන සංයෝජන දෙක යම් පමණකට දුර්වල වීමක් සකෘදගාමී මට්ටමේදි සිද්ධ වෙන බව දහමේ සඳහන් වෙනවා. ඒක මුලිනුපුටා දැමීමක් සිද්ධ වෙන්නේ අනාගාමී මට්ටමේදී. එහෙම නම් මේ ඕරම්භාගිය සංයෝජන පහ - ඒ කියන්නේ අර සත්ත්වයාව පහළ තියෙන භවයන්ට ඇදබැඳ තබන සංයෝජන පහ,

ඒ හැකිලි පහ, ඒ බැඳීම් පහ - සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් වෙන්නේ අනාගාමී මට්ටමට පත් වුණාට පස්සේ.

හැබැයි තාමත් උද්ධම්භාගිය සංයෝජන පහක් තියෙනවා. ඒ තමයි රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජ්ජා කියලා දහමේ පෙන්වන්නේ. අපිට භවයක් ගැන යම් කිසි සියුම් කැමැත්තක්, එහෙමත් නැත්නම් රූපී භවයක් ගැන යම් කිසි සියුම් කැමැත්තක්, අරූපී භවයක් ගැන යම් කිසි සියුම් කැමැත්තක්, ඒ වගේම හිත තමන්ව අනුන්ව අල්ලගෙන කරන නිරන්තර මැනීම (මාන), ඊළඟට හිතේ තියෙන විසිරීම; ඒකරාශී නොවී අපිට කැමති ආකාරයෙන් පවතින්නෙ නැතුව එයාට කැමති අරමුණුවල පැන පැන පැන යන විසිරීම (උද්ධච්ච), හරි දේ නොදන්නා ගතිය; චතුරාර්ය සත්‍යය නොදන්නා ගතිය, එහෙම නැත්නම් පටිච්චසමුප්පාදය නොදන්නා ගතිය, මේ ආදී ඒ ගැඹුරු දහම තවම නොවැටහෙන අවිද්‍යාව (අවිජ්ජා) - මේ සංයෝජන පහ තියෙන තාක් අර ඉහළින් තියෙන භවවල තාමත් මේ සත්ත්වයා ඉපදෙමින් මැරෙමින් වාසය කිරීම සිද්ධ වෙනවා. මේ සංයෝජන පහත් මුලිනුපුටා දැමුණා නම්, ඒ සංයෝජන හැකිලිත් දිග හැරුණා නම්, කොකු දිග හැරුණා නම්, ඒවායිනුත් හිත නිදහස් කරගත්තා නම්, ඒ තැනැත්තාට රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් කියල කියනවා. ඒ සංයෝජන පහ නිදහස් වෙන්නේ අරහත්වයේදි කියල දහමේ විස්තර වෙනවා.

සංයෝජනත් එක්ක මේ ආයතනවල ක්‍රියාකාරිත්වය තමයි මේ ආයතන කොටසෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, අපි මේ ලෝකයත් එක්ක ඇස් කන් නාසාදී ඉඳුරන් හරහා ඊට අරමුණු වන රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ආදී බාහිර අරමුණුත් එක්ක ගනුදෙනු කරනකොට, ඊට අනුරූපව පහළ වෙන සංයෝජන, මේ හැකිලි, මේ කොකු, මේ බැඳුම් පිළිබඳවත් දැනුවත් වෙමින් යන ගමන, ඒවා ගැනත් දැනුවත් වෙමින් කරන භාවනාව, ඒ ගැන කරන විමසිල්ල, සතිමත් වීම අපිට ආයතන පබ්බයේදි හම්බ වෙනවා.

ඉතින් මෙතෙන්දි තව ප්‍රශ්නයක් එනවා. ඒ ප්‍රශ්නයත් ඉතාම වටිනවා. **කොට්ඨිත සූත්‍රය** කියල සූත්‍රයක් එනවා සළායතන සංයුක්තයේ. ඉතාම වටිනා ප්‍රශ්නයක් කොට්ඨිත මහ රහතන් වහන්සේ සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේගෙන් අහනවා. සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේගෙන් අහන්නේ කොට්ඨිත මහරහතන් වහන්සේ උන්වහන්සේ නොදන්න නිසා නෙවෙයි. අපි වගේ පසුකාලීනව එන, මේ ගැන නොදන්නා පිරිසකට මේ සූත්‍රය අනුසාරයෙන් 'ඇත්ත වශයෙන් මොකක්ද මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ?' කියන කාරණය තේරුම්ගන්න. මහාකොට්ඨිත මහරහතන් වහන්සේ අහනවා "මේ ඇස කියන එක සංයෝජනයක්ද? රූපය කියන එකද මේකට තියෙන සංයෝජනය?" ඊළඟට, "කන කියන එකද සංයෝජනය? නැත්නම් ශබ්දය කියන එකද සංයෝජනය? ශබ්දය කියන එකද මේ හැකිල්ල, ඒකට හේතුව? එහෙම නැත්නම් දිව කියන එකද සංයෝජනය, හැකිල්ල? එහෙමත් නැත්නම් ඒකට හම්බ වෙන රසයද සංයෝජනය, හැකිල්ල?" කියලා ප්‍රශ්නයක් නගනවා. සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ උත්තර දෙනවා "මේ එකක්වත් නෙවෙයි" කියලා. එකක්වත් නෙවෙයි කියල කිව්වට පස්සේ මේක පටලැවිලි සහගතයි.

මේකට උපමාවක් දෙන්න කියලා මහා කොට්ඨිත මහ රහතන් වහන්සේ ඉල්ලනවා. ඒ දෙන උපමාවෙන් අපිට මේ ගැන යම් වැටහීමක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. උන්වහන්සේ දෙන උපමාව තමයි, කළු ගොනෙකුයි, සුදු ගොනෙකුයි එකට එකතු කරලා ලණුවකින් බැඳල තියෙනවා. එතකොට සුදු ගොනා යන තැනම කළු ගොනාටත් යන්න වෙනවා. කළු ගොනා යන තැනම සුදු ගොනාටත් යන්න වෙනවා. මොකද අර යොතෙන් බැඳලා තියෙන්නේ. මෙතෙන්දි සැරියුත් රහතන් වහන්සේ පෙරළා ප්‍රශ්න කරනවා, "දැන් එතකොට මේ කළු ගොනාට තියෙන බැඳීම සුදු ගොනාද? සුදු ගොනාට තියෙන බැඳීම කළු ගොනාද?" කියලා. අපිට බැලූ බැල්මට පේන්නෙ ඒ වගේ. මොකද, දැන් සුදු ගොනාට කැමති විදිහට හැසිරෙන්න විදිහක් නැහැ මේ කළු ගොනා හින්ද. කළු ගොනාට කැමති විදිහට හැසිරෙන්න විදිහක් නැහැ මේ සුදු ගොනා හින්ද. ඉතින් එතකොට අපිට බැලූ බැල්මට පේන්නේ මේ සුදු ගොනාගෙන් තමයි කළු ගොනාට කරදරේ

තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් කළු ගොනාගෙන් තමයි සුදු ගොනාට කරදරේ තියෙන්නේ කියල. එහෙම නම් සුදු ගොනා කළු ගොනාට බනීවි. කළු ගොනා සුදු ගොනාට බනීවි. දෙන්නා ගහගන්න, ඇන කොටාගන්න ඉදිරිපත් වේවි. ඒ මොකද මේගොල්ලන්ට හැඟෙන්නේ "මේ මට යන්න ඕනෑ ගමන යන්න විදිහක් නැත්තේ මේ අනිත් කෙනා හින්ද" කියලා. එහෙම තමයි ඒගොල්ලො හිතන්නේ.

දැන් සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කරනවා "සුදු ගොනාට කළු ගොනා සංයෝජනයක් වෙන්නෙත් නැහැ. කළු ගොනාට සුදු ගොනා සංයෝජනයක් වෙන්නෙත් නැහැ. ඒ දෙන්නා අතර අර තියෙන බන්ධනය, ඒ දෙන්නාගෙ ගෙළ සිර කරලා බැඳලා තියෙන ඒ බන්ධනය, ඒ යොත, අන්න ඒක තමයි සංයෝජනය. අන්න ඒක තමයි බැඳුම. අන්න ඒ බන්ධනය නිසා තමයි දැන් මේ දෙන්නා මේ බැඳිලා ඉන්නේ." ඒක බැලුවහම අපිට තේරෙනවා. මේ උපමාව අනුව අපිට හිතාගන්න පුළුවන් "ආ ඒක තමයි ප්‍රශ්නේ" කියලා.

ඔය කාරණය ඉදිරිපත් කරලා සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ කියනවා "මේ ඇසත් රූපයත් හරහා ඒ දෙන්නාගේ ස්පර්ශය හරහා පහළ වෙන සංයෝජනය තමයි එතන තියෙන බැඳීම. මේ සංයෝජනය හරහා උපදින ඡන්දරාගය තමයි මෙතන තියෙන බන්ධනය." මේ විග්‍රහයට අනුව අපට තේරෙනවා දැන් අපි ඇහැත් එක්ක තරහා වෙලා වැඩකුත් නැහැ. රූපයත් එක්ක කනත් එක්ක ශබ්දයත් එක්ක රසත් එක්ක, ස්පර්ශ එක්ක, ගඳ සුවඳ එක්ක, හිතට එන අරමුණු එක්ක තරහා වෙලා වැඩක් නැහැ. එහෙනම් අපි උත්සාහ කරන්න ඕනෑ බොහොම බුද්ධිමත්ව මේ දෙක අතර තියෙන මෙන්න මේ බැඳීම මේ ඡන්දරාගය ඉවත් කරගැනීමේ ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරන්න.

තවත් සූත්‍රවල එනවා - මේ ලෝකයේ තියෙනවා ඕනෑ තරම් විචිත්‍ර දේවල්. මේ විචිත්‍ර දේවල්වල නෙවෙයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. පුරුෂයාගේ හිතේ පහළ වෙන සංකල්ප රාගයේ තමයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. මේ සංකල්ප රාගය, එයා හිතින් හදගත්ත ආසාව, හිතින්

මවාගත්ත ප්‍රීතිය, හිතින් මවාගත් ඒ සිහින ලෝකය, අන්න එතන තමයි ප්‍රශ්නය තියෙන්නේ. එතන තමයි බැඳීම තියෙන්නේ. මේ කාරණාව දන්නා නුවණැති පුරුෂයා ඒ නිසා ඒ ඡන්දරාගය අයින් කරගැනීම පිණිස ප්‍රයත්න දරනවා.[7] එතකොට කියනවා **තිට්ඨන්ති චිත්‍රානි තථෙව ලොකෙ අථෙත්ථ ධීරා විනයන්ති ඡන්දං.** මේ ලෝකෙ තියෙන ඒ විචිත්‍ර දේවල් එහෙම්ම තියෙද්දි ලෝකය සමතලා කරන්න යනවා වෙනුවට, ලෝකය මට්ටම් කරන්න යනවා වෙනුවට, මේ තමන්ගේ හිතේ පැන නගින ඡන්දරාගය සමනය කරන්න, ඡන්දරාගය විනිවිද දකගන්න, ඡන්දරාගය හිතින් අයින් කරන්න ප්‍රඥාවන්තයෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට අපිට පැහැදිලි වෙනවා මේ කාරණා අනුව මේ ප්‍රශ්නය දිහා එහෙම නම් ටිකක් සූක්ෂ්මව බලන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි හිතනවාට වඩා ගැඹුරක් මේ කාරණාව තුළ තියෙනවා. එහෙම නම් අපි මේ දහමේ අන්න ඒ ගැඹුර තේරුම් අරගෙන, අපේ මේ හිත ගැන සෑහෙන අවධානයක් ඇති කරන්න සිද්ධ වෙනවා.

තවත් අවස්ථාවකදී **උණ්ණාභ** කියලා බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයෙක් එනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ මුණ ගැහෙන්න. මේ උණ්ණාභ බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයා බොහොම කාලයක් තිස්සේ ලොකු අධ්‍යයනයක් කරල තියෙනවා. මොකක්ද එයා කරලා තියෙන අධ්‍යයනය? එයා කියනවා "මේ ඇහැට රූප මුණ ගැහෙනවා. කනට ශබ්ද මුණ ගැහෙනවා. දිවට රස මුණ ගැහෙනවා, නාසයට ගඳ සුවඳ මුණ ගැහෙනවා, කයට ස්පර්ශ මුණ ගැහෙනවා. ඉතින් මේ ආයතන, එහෙම නැත්නම් මේ ඉන්ද්‍රිය එකක්වත් මිශ්‍ර වෙන්නෙ නැහැ. ඒ කියන්නේ දූන් ඇහෙන් බැහැ ශබ්දයක් අහන්න. කනෙන් බැහැ රූපයක් බලන්න. දිවෙන් බැහැ ගඳ සුවඳ බලන්න. දිවෙන් පුළුවන් රස බලන්න විතරයි. කයෙන් පුළුවන් ස්පර්ශ ලබන්න විතරයි. කයට බැහැ රූප බලන්න. කයට බැහැ සද්ද අහන්න."

7 නෙතෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලොකෙ, සඞ්කප්පරාගො පුරිසස්ස කාමො
තිට්ඨන්ති චිත්‍රානි තථෙව ලොකෙ, අථෙත්ථ ධීරා විනයන්ති ඡන්දන්ති.
නිබ්බේධික සූත්‍රය : අඞ්ගුත්තර නිකාය : ඡක්ක නිපාතය

අපිට තේරෙනවා ඇහැට ආවේණික යම් කිසි විෂය පථයක් තියෙනවා. කයට ආවේණික යම් කිසි ගෝචර භූමියක් තියෙනවා. ඒ ගෝචර භූමිය තමයි ස්පර්ශය කියල කියන්නේ. ඊළඟට ඇසට ආවේණික ගෝචර භූමියක් යම් කිසි විෂය පථයක් තියෙනවා. ඒ විෂය පථය තමයි රූප කියල කියන්නේ. කනට ආවේණික විෂය පථයක් තියෙනවා. ඒකට තමයි ශබ්ද කියල කියන්නේ. නාසයට ආවේණික විෂය පථයක් තියෙනවා. ඒකට තමයි ගඳ සුවඳ කියල කියන්නේ. දිවට ආවේණික විෂය පථයක් තියෙනවා. ඒකට තමයි රස කියල කියන්නේ. කයට ආවේණික විෂය පථයක් තියෙනවා. ඒකට තමයි ස්පර්ශ කියල කියන්නේ. එතකොට මේවා එකිනෙක මිශ්‍ර වෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් මේ කාරණාව එයා අධ්‍යයනය කරලා, හොඳට තේරුම් අරගෙන තමන්ගේ අවබෝධයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේට ඉදිරිපත් කරනවා. ඉදිරිපත් කරලා හොඳ ප්‍රශ්නයක් අහනවා. "දැන් මේ ලබන අත්දැකීම් එකක්වත් ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියේ රැඳෙන්නෙ නැහැ. උදාහරණයක් වශයෙන් ඇහෙන් රූපයක් බැලුවා කියලා ඒ ඇහේ ඒ රූප ටික තැන්පත් වෙන්නෙ නැහැ. ඇහැ පියාගත්ත ගමන් රූප පේන්නෙ නැතුව යනවා. කනෙන් කොච්චර සද්ද ඇහුවත් කනේ සද්ද රැඳෙන්නෙ නැහැ. නාසයෙන් කොයි තරම් ගඳ සුවඳ බැලුවත් නාසයේ ඒ ගඳ සුවඳ රැඳෙන්නෙ නැහැ. දිවෙන් කොයි තරම් රස බැලුවත් - ඊට පස්සෙ අපි හිතමු වතුර ටිකක් බීලා කට හෝදගත්තට පස්සෙ ඒ රස ගිහිල්ලා - දිවේ ඒ රස රැඳෙන්නෙ නැහැ. කයෙන් කොයි තරම් අපි සැප පහසුකම් ස්පර්ශ ලැබුවත් සුව පහසුවක් ලැබුවත් ඒවාත් ඒ අවස්ථාවෙදි විතරයි. ඊට පස්සෙ ඒක එතනින් අවසානයි. කයේ ඒවා රැඳෙන්නෙත් නැහැ. එතකොට ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව මේ ඉන්ද්‍රිය පරිහරණය හරහා යම් කිසි කෙනෙක් ඒ ලබන අත්දැකීම් සම්භාරය කවුද භුක්ති විඳින්නේ?" කියල ඔන්න ඔය ප්‍රශ්නය තමයි නගන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන උත්තරය තමයි "මනස තමයි මේ අරමුණු ටික ඔක්කොම භුක්ති විඳින්නේ, අනුභව කරන්නේ."

එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතෙන්දි තව ප්‍රශ්නයක් මතු වෙනවා. ඒ කියන්නේ, දැන් පුංචි කාලේ අපි දන්නවා අවුරුදු පහක හයක කාලයක් වෙනකොට අවුරුදු පහක හයක කාලයට සාපේක්ෂකව තමයි එයා අරමුණු භුක්ති විඳලා තියෙන්නේ. පුංචි දරුවෙක් තාම. එයාට ලොකු අරමුණු පරාසයක් තාම නැහැ. අරමුණු යම් සීමිත ප්‍රදේශයක් තමයි එයා තාම අත්දැකලා තියෙන්නේ. ඊළඟට අවුරුදු දහයක් වෙනකොට ඊට වඩා අත්දැකීම් සම්භාරයක් එයාට ලැබෙනවා. ඇහෙන් සැහෙන රූප බලලා තියෙනවා. කනෙන් සද්ද අහල තියෙනවා. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලලා තියෙනවා. දිවෙන් රස බලලා තියෙනවා. කයෙන් ස්පර්ශ විඳලා තියෙනවා. එතකොට අර අවුරුදු පහේ දරුවෙකුට සාපේක්ෂකව අවුරුදු දහයක දරුවෙක් යම් අත්දැකීම් සම්භාරයක් වර්ධනය කරගෙන තියෙනවා. මේ අනුව අපට තේරෙනවා අවුරුදු විස්සක් යනකොට ඊට වඩා අත්දැකීම් ලබලා. අවුරුදු තිහක් වෙනකොට ඊට වඩා අත්දැකීම් ලබලා. අවුරුදු පනහක් වෙනකොට ඊටත් වඩා අත්දැකීම් ලබලා. අවුරුදු අසූවක් වෙනකොට විශාල අත්දැකීම් ප්‍රමාණයක් ලබලා. ඉතින් මේ ලබන සියලු අත්දැකීම් මනස නම් අනුභව කරන්නේ විඳින්නේ, එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ විඳීම් හරහා, අත්දැකීම් හරහා, මේ තොරතුරු මනසේ ගබඩා වීම හරහා, අපි වයස්ගත වෙන්න වෙන්න අපේ ඔළුවල තැන්පත් වෙන සංඥා ප්‍රමාණයේ වැඩි වීමක් තියෙනවා.

පුංචි කාලේ අපි එකේ පන්තියට අදාළ සංඥා ගොඩ අපේ ඔළුවෙ තැන්පත් කරගත්තා. අපි ඊළඟ පන්තියට සමර්ථ වුණහම ඒකට සම්බන්ධ තොරතුරු රැසක් අපි අපේ ඔළුවේ තැන්පත් කරගත්තා. අපි පහේ පන්තියේ ඉන්නකොට ඊට අනුරූප යම් කිසි තොරතුරු රැසක් අපේ ඔළුවේ තැන්පත් කරගත්තා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු සාමාන්‍ය පෙළ කරද්දි, උසස් පෙළ කරද්දි, විශ්වවිද්‍යාලෙට යද්දි රැකියාවක් කරද්දි, විවාහ වෙද්දි, මේ විදිහට අපි ටික ටික ඒ ඒ අවස්ථාවට පත් වෙනකොට ඊට අනුරූප අත්දැකීම් සම්භාරයක් ඔක්කොම අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා. සංඥා ගොඩක් දැන් අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා. පින්වත්නි, වාසනාවට අපිට මේකෙන් කොටසක් අමතක වෙලා යනවා. කෙසේ නමුත් සැහෙන කොටසක්

මේ විදිහට අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා, මේවා අනුසය බවටත් පත් වෙලා. ඒවා දැන් නිදිගත් කෙලෙස් බවට පත් වෙලා. ඒවා අපේ හිත එක අතකින් තත්ත්වගත කරලා. ඊළඟ අත්දැකීමක් ලබද්දි අර මෙතෙක් අපි එකතු කරගත්ත තැන්පත් කරගත්ත ඒ සංඥා ඒ ආකල්ප පොදිය හරහා තමයි දැන් අපි මේ අලුත් අත්දැකීම අර්ථකතනය කරන්නේ. අලුත් අත්දැකීම රස විඳින්නේ. එතකොට අපිට තේරෙනවා අපි වයසට යන්න වයසට යන්න අපේ හිත දූෂිත වෙලයි තියෙන්නේ. පුංචි දරුවෙකුගේ සිතට සාපේක්ෂකව වැඩිහිටියෙකුගේ මනස සෑහෙන්න දූෂිතයි කියල කියන්න පුළුවන්. එහෙම නම් පුංචි දරුවෙකුගේ මනසට සාපේක්ෂකව වැඩිහිටියෙකුගේ මනසක් පිරිසිදු කරන්නත් අමාරුයි කියන එක අපිට මේ කාරණාව අනුව තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

මේක වැටහිලාදෝ මේ උණ්ණාභ බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයා ප්‍රශ්නයක් නගනවා, "ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, එතකොට මෙබඳු වූ මනසකට තියෙන පිළිසරණ කුමක්ද?" එයාට දැන් තේරුණා මේ විදිහට ගියහම මේ මනසේ ලොකු අවුලක් සිද්ධ වෙනවා. මනසේ ලොකු පටලැවිල්ලක් මනසේ ලොකු දූෂිත වීමක් ව්‍යකූලත්වයක් ඇති වෙනවා. "මෙබඳු ව්‍යකූල වෙච්ච මනසකට, මෙබඳු තත්ත්වගත වෙච්ච මනසකට, මෙබඳු පටලැවිච්ච මනසකට තියෙන පිහිට කුමක්ද?" කියන ප්‍රශ්නය නගනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **මනස්ස ඛො බ්‍රාහ්මණ, සති පටිසරණන්ති.** කියලා මේ ප්‍රකාශය කරනවා. "මේ මනසට බ්‍රාහ්මණය, එළඹ සිටි සිහිය - සතිපට්ඨානය තමයි පිහිට."

එතකොට අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම සංකීර්ණ ප්‍රශ්නයකට තමයි මේ සතිපට්ඨානය කියන විසඳුම, ඒ ඔසුව දීලා තියෙන්නේ. ඉතින් එහෙම නම් ඒ ඔසුව තමයි අපි දැන් මේ ගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. ඒ ඔසුව කොළේ තිබුණා කියලා, පොතක තිබුණා කියලා, අපිට ඒ ඔසුවේ ආනිසංස ලැබෙන්නෙ නැහැ. එහෙම නම් ඒ ඔසුව අපි පාවිච්චි කරන්න අවශ්‍යයි. වෙදමහත්තයෙක් බෙහෙත් වට්ටෝරුවක් ලියල දුන්නහම, නැත්නම් දොස්තර කෙනෙක් බෙහෙත් ටික ලියල දුන්නහම, අපි ඒක දිහා

බලබලා හිටියා කියලා අපේ ලෙඩේ සනීප වෙන්නේ නැහැ. අපි කසාය ගන්න තැනකට ගිහිල්ලා, ඒ කසාය ටික අරගෙන, ඒක අවශ්‍ය පමණට සකස් කරලා, කපලා කොටලා, ඒක හැළියක දාලා තම්බලා, පත අට එකට සිඳලා ඔන්න බොන්න වෙනවා. එතකොට තමයි ලෙඩේ ක්‍රමානුකූලව සනීප වෙන්නේ. නැත්නම් අපි pharmacy එකකට ගිහිල්ලා, ඒ දෙස්තර දීපු වාර්තාව ඉදිරිපත් කරලා, ඒකට බෙහෙත් අරගෙන, ඒ බෙහෙත් ටික නියමිත මාත්‍රාවෙන් දවස් ගානක් තිස්සේ පරිහරණය කරන්න වෙනවා. එතකොට තමයි ලෙඩේ සනීප වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා මේ කරුණු දැනගත් පමණින් එහෙම නම් තමන් සුවපත් වෙන්නෙ නැහැ. මේ දේවල් අපි අපේ සිතේ ක්‍රියාත්මක කිරීම අත්‍යවශ්‍යයි. සතිපට්ඨානය කියන එක එහෙනම් වඩන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ප්‍රායෝගිකව සතිපට්ඨානයක් තුළ හැසිරීම අත්‍යවශ්‍යයි.

අන්න ඒ කොටස තමයි දැන් අපි මේ සාකච්ඡා කරමින් යන්නේ. සතිපට්ඨානය ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කිරීම ගැන තමයි අපි පුළුවන් තරම් මතක් කරගන්නේ. ඒකට ලබාගන්න පුළුවන් ගුරුහරුකම් තමයි පුළුවන් තරම් මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අනුසාරයෙන් අපි ලබන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු චක්ඛුඤ්ච පජානාති** එයාට දැන් ඇහැ ගැන යම් කිසි වැටහීමක් තියෙනවා. **රූපෙ ච පජානාති** රූප ගැනත් යම් කිසි වැටහීමක් තියෙනවා. දැන් මේ ඇහැ ගැන තියෙන වැටහීම, රූප ගැන තියෙන වැටහීම එන්න එන්න සියුම් වෙනවා. මුලදී අපි හිතාගෙන ඉන්නේ "ආ මේ ඇහැ මගේ. එළියෙ තියෙන රූපය වෙන කාගේදෝ. මේ දෙක හම්බ වුණාට පස්සෙ ඔන්න මට හිතේ කැමැත්තක් ඇති වුණා." ඔය වගේ අර්ථකථනයක් තමයි සාමාන්‍යයෙන් දෙන්නේ.

අපි තුළ දැනටමත් තියෙන ඒ ව්‍යකූලත්වය මත පදනම් වෙලා, තත්ත්වගතවීම් මත පදනම් වෙලා අපි දෙන අර්ථකථනය, අපි සතිපට්ඨානය තව තව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න යම් කිසි විපරිණාමයකට ලක් වෙනවා. අපි තුළ තිබිච්ච අවිද්‍යාව මෝඩකම දුර්වල වෙවී පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ක්‍රමානුකූලව මේ අත්දැකීම පිළිබඳව

නිවැරදි අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒ අනුව අපි ඇහැට දෙන අර්ථකථනය පවා වෙනස් වෙනවා. රූපයට දෙන අර්ථකථනය පවා වෙනස් වෙනවා. කනට දෙන අර්ථකථනය වෙනස් වෙනවා. ඊළඟට ශබ්දවලට දෙන අර්ථකථනය වෙනස් වෙනවා. මේ ආකාරයෙන් අපි මේ ආයතන ගැන අර මුලින් තිබිච්ච අවබෝධයට වඩා වැඩි අවබෝධයක්, සියුම් ගැඹුරු අවබෝධයක් මේ භාවනාව වඩන්න වඩන්න අපේ හිතේ ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ආරම්භක මට්ටමේදීම සර්ව සම්පූර්ණ අවබෝධයකින් පටන්ගන්නවා නෙවෙයි. ඉතින් ඒ නිසා අපි තියෙන ගැඹුරුම පොතක් බලලා, ගැඹුරුම අර්ථකථනය හිතේ දගෙන ඒ අනුව භාවනා කරන්න පටන්ගන්න ගියොත් මේක ප්‍රායෝගිකව කරගන්න අමාරුයි. ඒ නිසා අපි දැනට අපි ගාව තියෙන යම් කිසි අවබෝධයක් අනුසාරයෙන් මේ වැඩ කටයුත්ත පටන්ගත්තොත් ඔන්න ටික ටික ඉදිරියට යනකොට ඒ අවබෝධය ක්‍රමානුකූලව සියුම් වෙවී සියුම් වෙවී, තව තව වර්ධනය වෙවී, විවිධ පැතිකඩවලින් තේරුම්ගනිමින් දැනගනිමින් පිරිසිදු අවබෝධයක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දි දේශනා කරනවා **චක්ඛුඤ්ච පජානාති රූපෙ ච පජානාති යඤ්ච තදුභයං පටිච්ච උප්පජ්ජති සංයොජනං තඤ්ච පජානාති.** ඇහෙන් රූපයක් දැක්කා. ඒ හරහා කලින් නොතිබිච්ච බැඳීමක් හිතේ පහළ වෙලා. **යථා ච අනුප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.** දැන් අර දේ තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න එයාට තේරෙනවා මුලින් නම් මෙහෙම - අපි හිතමු රාගයක් තිබුණෙ නැහැ හිතේ. හිතේ ලොකු ආසාවක් තිබුණේ නැහැ. හැබැයි දැන් ඔන්න ඇහෙන් රූපයක් දැක්කා. මේ ඇහෙන් රූපයක් දැකීම හරහා දැන් හිතේ අලුතෙන් සංයෝජනයක් බැඳීමක් ආසාවක් පහළ වෙලා. කලින් නොතිබුණු ආසාවක් දැන් හටගන්නවා කියලා එයාට ඒ අවස්ථාවෙදි හිත දිහා බලාගෙන සතියෙන් ඉන්නකොට, සිහියෙන් ඉන්නකොට එයාට තේරෙනවා. මේ විදිහට එයා දකිනවා නම්, "දැන් ඔන්න හිතේ ආසාවක් පහළ වුණා, හිතේ රාගයක් පහළ වුණා" කියල එයා දකිනවා නම්, ඒ මොහොත වෙනකොට එයා සිහිය පිහිටවලා. එතෙක් අපි හිතමු සිහිය දුර්වල වෙලා තිබුණේ. ඒ හින්ද තමයි යම් පමණකට වර්ධනය වුණේ රාගය.

මේ ආසාව යම් පමණකට වර්ධනය වුණේ තාම සතිය ටිකක් දුර්වල නිසා. හැබැයි ඒක යම් පමණකට වර්ධනය වුණාට පස්සේ එයාට දැන් දැනෙන්න පටන්ගත්තා. එයාගෙ සංවේදී බව අවදි වුණා. දැන් එයාට තේරෙන්න ගත්තා.

හැබැයි එතනින් පස්සේ අන්න එයා යම් කිසි හික්මීමකට උත්සාහවන්ත වෙනවා. එයා දැන් ඒ සංයෝජනය තව දුරටත් ශක්තිමත් කරන්න යන්නෙ නැහැ. තව දුරටත් බැඳෙන්න යන්නෙ නැහැ. ඒකට අහු වෙන්න, ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙන්න යන්නෙ නැහැ. දැන් එයා එතනින් නතර කරගන්නවා. හරියට වේල්ලක් බැන්ද වගේ - අපි හිතමු ලොකු ජල ප්‍රවාහයක් පහළට ගලාගෙන එනවා. අපි වේල්ලක් බැන්දහම ඒ ජල ප්‍රවාහය අවහිර වෙනවා. අන්න ඒ වගේ හිතේ ඒ පැන නැගීගෙන ආව බැඳීම් රාශිය, ආසාවල් රාශිය දැන් තමන්ගේ සිහිය පිහිටියාට පස්සේ "මෙන්න මේ අහවල් සංයෝජනය දැන් හිතේ පහළ වුණා" කියල තේරුම්ගත්තාට පස්සේ එයාට තව දුරටත් එහාට යන්න අමාරුයි. එයා එතනින් යම් නතර වීමක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට මේ මට්ටමේ ඉඳලා ඒ යෝගාවචරයා මේ සංයෝජනය පෝෂණය කරන්නෙ නැහැ. කෙලෙස් පෝෂණය කරන්නෙ නැහැ. ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙන්නෙ නැහැ. දැන් එයාට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා හිතේ දැන් ආසාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා රාගයක් පහළ වෙලා තියෙනවා ඒකෙ වහලෙක් නොවී එයාගෙන් පැත්තකට ගිහිල්ලා ක්ලේශය ක්ලේශය වශයෙන් දකින්න ඒ තැනැත්තා දැන් උත්සාහයක් දරනවා.

මෙතෙන්ටම සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් අපිට නීවරණ පබ්බය. නීවරණවල ඔය කථාවම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ. එතෙන්දි හිතේ රාගයක් පහළ වෙනවා, නැත්නම් කාමච්ඡන්දයක් පහළ වෙනවා. කාමච්ඡන්දය කාමච්ඡන්දය වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. හිතේ ව්‍යාපාදයක් පහළ වෙනවා. ව්‍යාපාදය ව්‍යාපාදය වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. හිතේ විසිරීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒක ඒ වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා. හිතේ කම්මැලිකමක්, උදාසීනත්වයක්, නිදිබර ගතියක් පහළ වෙනවා. ඒක ඒ ආකාරයෙන් තේරුම්ගන්නවා. හිතේ සැකයක්, විචිකිච්ඡාවක් පහළ වෙනවා. ඒක ඒ ආකාරයෙන් තේරුම්ගන්නවා.

අන්න ඒ වගේ මෙතනත් දැන් ඇහැ ගැනත් යම් වැටහීමක් සහිතව, රූප ගැනත් යම් වැටහීමක් සහිතව, මේ ආයතනවල මුර කරගෙන ඉන්නවා වගේ තමයි දැන් මේ යෝගාවචරයා කටයුතු කරන්නේ. අපි හිතමු ගෙයක් තියෙනවා. ඒ ගෙයි දොරවල් හයක් තියෙනවා. මේ ගේ මැද ඉන්න ගෙහිමියෙක් මේ දොරවල් හය ගැනම අවධානයෙන් හිටියොත් විතරයි හොරෙක් හතුරෙක් මේ දොරවල් හයෙන් කොයි එකෙන්ද ඇතුළට එන්නේ කියල එයාට අවබෝධයක් ඇති වෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ යෝගාවචරයත් මේ ආයතන හය ගැනම අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඇහෙන් රූපයක් දකිනකොට ඒ ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. කනෙන් ශබ්දයක් අහනකොට නාසයෙන් ගඳක් සුවඳක් බලනකොට දිවෙන් රසක් බලනකොට කයෙන් ස්පර්ශයක් ලබනකොට මනසින් යම් අරමුණක් අත්දකිනකොට ඒ ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. සිහියෙන් ඉන්නවා. එයාට දැනෙනවා දැන්. ඒ දැනෙනවාත් එක්කම එයාට තේරෙනවා දැන් තමන්ගෙ හිතේ ඒ තියෙන ආසව අනුසය ධර්ම නිසා, හිතේ තිබිච්ච පරණ පුරුදු නිසා, "ඔන්න තාමත් හිතේ ආසාවක් පහළ වුණා. හිතේ යම් කිසි බන්ධනයක් පහළ වුණා" කියල එයාට තේරෙනවා.

ඒ තේරුම්ගත්තාට පස්සේ එයා එතැනින් ඒක නතර කරගත්තොත්, ඒක පෝෂණය කරන එක ඒකට අහු වෙන එක නතර කළොත්, ඒකෙ ආස්වාදයට යට නොවී සිටියොත්, ක්ලේශයට ලැබෙන ශක්තිය දැන් නොලැබී යනවා. ඒ හරහා දැන් සංයෝජනය දුරු වෙනවා. දැන් අර බැඳීම හීන වෙන්න ගන්නවා. බන්ධනය දුර්වල වෙනවා. ක්ලේශය දැන් දුර්වල වේගෙන, හීන වේගෙන, ක්ෂය වේගෙන යනවා. මේ යෝගාවචරයා දැන් හිත ගැන අවධානයෙන් ඉන්න නිසා එයාට ඒ තත්ත්වයත් තේරෙනවා. **යථා ච උප්පන්නස්ස සංයොජනස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.** "ඒ ඉපදුණු සංයෝජනය දැන් ක්‍රමානුකූලව පහව ගියා. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු වෙලා ගියා. මම ඒකට අහු වුණේ නෑ. මම සිහිය පිහිටුවාගත්තා. ඒ හරහා ඒ බැඳීම, ඒ ආසාව දුරු වෙලා ගියා" කියලා එයා තේරුම් අරගත්තා.

ඊළඟට **යථා ච පහීනස්ස සංයොජනස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.** ඒ වගේම "ඒ පහව ගිය සංයෝජනය, පහව

ගිය බැඳීම, ක්ෂය වෙලා ගිය දුර්වල වෙලා ගිය හීන වෙලා ගිය ඒ ආසාව ඒ බැඳීම දැන් තාම ආවෙ නෑ. ඒක දැන් අයින් වෙලා ගියා. හැබැයි තාම ඊළඟ එකක් ආවෙ නෑ" කියලා තමන් ලබන යම් විවේකය, හිතේ තියෙන නිකෙලෙස් භාවය, සංයෝජනයන්ගෙන් නිදහස් බව, බැඳුම්වලින් නිදහස් බව, කිසිවක් ඇසුරු නොකර ඉන්නා ස්වභාවය අන්න ඒකත් මේ යෝගාවචරයා හඳුනාගත්තා.

ඉතින් මේ විදිහටම බුදුරජාණන් වහන්සේ කනත් ශබ්දයත් ගැන, නාසයත් ගඳ සුවඳත් ගැන, දිවත් රසත් ගැන, කයත් ස්පර්ශයත් ගැන, මනසත් මනසට එන අරමුණත් ගැන විස්තර කරනවා. ඒ ඒ ආයතනවලට ඒ ඒ ආරම්මණය හමු වීම හරහා එතන එතන පහළ වෙන මේ බැඳීම්, මේ ආසාවල් මේ හැකිලි, මේ කොකු, මේ සංයෝජන හඳුනාගනිමින් හඳුනාගනිමින් යෝගාවචරයෙක් වාසය කරනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙබඳු ක්‍රමවේදයක් කෙනෙක් අනුගමනය කරන්න පටන්ගත්තොත්, එයාට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මනසේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාකාරිත්වය තේරෙන්න පටන්ගන්නවා

දැන් මේ අවුල් ජාලාව ලිහෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි ඒකට අහු වෙලා දිගින් දිගට ප්‍රපංච කරකර, දිගින් දිගට කතන්දර ගොතගොතා, දිගින් දිගට සිහින මවමවා යනවා වෙනුවට, දැන් මේ හිත ඇතුළේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනාගැනීම නිසා, මේකෙ තියෙන නිෂ්ඵලත්වය, මේකෙ තියෙන ආදීනව, මේකෙ තියෙන දුක තේරුම්ගැනීම නිසා මේ සංයෝජන හැකිලි දැන් දිගහැරෙන්න ගන්නවා. දැන් බැඳුම් ලිහෙන්න ගන්නවා. එතකොට මේ හරහා එයාගෙ මනසේ කලින්ට වඩා සහනයක්, සැහැල්ලුවක්, නිදහසක්, විවේකයක්, නොබැඳුණු ගතියක්, නොබැඳි ඉන්න පුළුවන් ගතියක්, කිසි දෙයක් අල්ලගන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන් ගතියක්, බදගන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන් ගතියක්, ග්‍රහණය නොකර ඉන්න පුළුවන් ගතියක්, උපාදාන කරන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන් ගතියක් ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඒ වගේමයි මේකෙ තවත් පැත්තක් තියෙනවා. මේ මුළු ක්‍රියාකාරිත්වයේම තියෙන හේතුඵල දහම කෙනෙකුට අවබෝධ

කරගන්නත් පුළුවන්කම ලැබෙනවා. ඒක විස්තර වෙනවා සළායතන සංයුක්තයේ එන **උපස්සුති සූත්‍රයේ**. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඇහැත් රූප නිසා චක්ඛු විඥානයක් පහළ වෙනවා. ඒ තුනේ එක්ව යාම ස්පර්ශ වශයෙන් හඳුන්වනවා. ස්පර්ශය නිසා වේදනාවක් පහළ වෙනවා. අපි හිතමු සැප වේදනාවක් කියලා. ඒ සැප වේදනාවට තණ්හාවක් පහළ වෙනවා. ඒ තණ්හාව උපාදන කරනවා. තණ්හාව තව වර්ධනය වෙනවා. තව ග්‍රහණය වීමක් බවට, අල්ල බදගැනීමක් බවට පත් වෙනවා. ඒ හරහා අලුත් තත්ත්වයක්, භව තත්ත්වයක්, වෙන ලෝකෙක ඉපදුණා වගේ තත්ත්වයක්, වෙන අත්දැකීමක ජීවත් වන මට්ටමක්, සිහින ලෝකෙකට යෑමක් සිද්ධ වෙනවා.

එබඳු ලෝකෙක තමයි දැන් ඉපදිලා ඉන්නේ. හැබැයි ඒකත් තාවකාලිකයි. ඒකෙන් යම් වෙලාවක චුත වෙනවා. ඒකෙන් අපි අයින් වෙනවා. එතකොට සාමාන්‍ය ජරා මරණ සෝක පරිදේව ඒවා ඔක්කොම සහිතව දුකක් උරුම වෙනවා කියලා මේ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරිත්වය අපි නැවත නැවත දකින්න දකින්න, මෙතන තියෙන හේතුඵල දහම කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. බොහොම සියුම්ව මේක දකින්න ඕනෑ. නැවත නැවත මේ දේ කරන්න ඕනෑ. මේක හිතින් හිතහිතා කරන එකක් නෙවෙයි. මේක එතන එතන දැකදැක "කොහොමද මේ බැඳුම් හටගන්නේ? කොහොමද මේ ඇලීම් හටගන්නේ? කොහොමද මේ හැකිලි සිද්ධ වෙන්නේ? ඒ හරහා හිතට මොකක්ද වෙන්නේ? හිතේ තිබ්බ්ච නිදහස තමන්ට කොහොමද අයින් වෙන්නේ? හිතේ තිබ්බ්ච ඒ සැහැල්ලු ගතිය, නොබැඳුණු ගතිය, සරල ගතිය අහිමි වීම හරහා හිතට අත් වෙන ඉරණම මොකක්ද? ඒක සැපක්ද? නැත්නම් ඒක හරි හිරවිල්ලක්ද? බරවිල්ලක්ද? ආතතිගතවිල්ලක්ද?" කියලා තමන්ගේම හිත ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉන්න ඉන්න, හොඳ සිහියෙන් ඉන්න ඉන්න, සංවේදීව ඉන්න ඉන්න දැන් යෝගාවචරයෙකුට තේරෙන්න ගන්නවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා උපස්සුති සූත්‍රයේ, ඒ ඒ ඉන්ද්‍රිය හරහා අරමුණු ගනිද්දි ඇති නම් කෙනෙකුට

දුකක් උරුම කරගන්න පුළුවන්. ඒ රැල්ලට ප්‍රවාහයට කෙලෙස් ඕඝයට අහු වෙලා ගිහිල්ලා. එතකොට හම්බ වෙන්නේ අනිවාර්යයෙන්ම දුකක්. හැබැයි කෙනෙක් මෙබඳු භාවනාවක් කරනවා නම්, ඉන්ද්‍රියයන් ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා නම්, ආයතන ගැන විමසිල්ලෙන් ඉන්නවා නම්, එතන එතන සිද්ධ වෙන බන්ධන බැඳීම් හඳුනාගන්නවා නම්, හඳුනාගෙන ඒකට උල්පන්දම් නොදී ඉන්නවා නම්, ඒ වෙනුවට ඒකෙන් අඩියක් පස්සට අරගෙන ඒ දිහා දකින්න සිහිය පිහිටුවනවා නම්, සතිපට්ඨානයක් වඩනවා නම්, අන්න මේ හැකිලි දිගහැරෙන්න ගන්නවා. මේ තියෙන නූල් බෝලෙ ලිහෙන්න ගන්නවා. මේ තියෙන ව්‍යාකූලත්වය අඩු වෙන්න ගන්නවා. හිතේ ටික ටික සහනයක්, නිදහස් භාවයක්, සැහැල්ලු භාවයක්, සරල භාවයක්, උපාදානවලින් තොරව නිදහස් වීමක්, කිසිවක නොබැඳී ජීවත් වීමක් එබඳු යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නවා.

ඉතින් ඒ නිසා මෙතන මේ ක්‍රියාකාරිත්වය එහෙම නම් අපි නැවත නැවත දකින්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. එබඳු උත්සාහයක් හරහා තමයි එහෙම නම් ඉන්ද්‍රියෙන් දීපු කොටස කුමක්ද? අපි ඒකට දාපු කොටස කුමක්ද? - වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, අපි හිතමු අපි රූපයක් දැක්කා. ඒක හුදු රූපයක් පමණයි. අපි හැබැයි ඒකට සෑහෙන කොටසක් එකතු කළා. අපි ඒ රූපය සංස්කරණය කළා. අපිට ඕනැ විදිහට හැඩ වැඩගැන්වුවා. අපිට ඕනැ විදිහට ඒක වෙස්ගැන්වුවා කියලා අපි අතින් දාපු කොටස දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමන්ට පේන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන මේ ලොකු සංස්කරණ රාශියක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා.

අපිට ඕනැ නම් මේක සංස්කාර ස්කන්ධය වශයෙන් දකින්නත් පුළුවන්. එතකොට මේ විවිධ කොටස් ගැන ලොකු අවබෝධයක්, පුහුණුවක්, පරිචයක් ලබන යෝගාවචරයාට මේක විවිධ පැතිවලින් පේන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කෙනෙක් හිතුවොත් "මේ ආයතන ගැන හොඳට භාවනාවේ යෙදෙනකොට ස්කන්ධ මේකට ගළපගන්න ඕනැ නැහැ, ඒකට පටලවාගන්න ඕනැ නැහැ" කියල, ඒක සියයට සීයක් ඇත්ත නෙවෙයි. මුලදි පොඩ්ඩක් අපිට මේ ක්‍රමය තේරුම්ගන්නකල්, මේ කියන්නේ මොකක්ද කියල තේරුම්ගන්නකල්

මේකට විතරක් වැඩි අවධානයක් දීලා බැලුවට වරදක් නැහැ. හැබැයි ටික ටික මේකෙ ගැඹුරට ගැඹුරට යනකොට කොයි පැත්තෙන් වුණත් තේරුම් ගියාට ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ආයතන ගැන හොඳ අවබෝධයෙන් ඉන්නකොට ක්‍රමානුකූලව සමහර විට ස්කන්ධ පැත්තෙන් වැටහෙන්න පුළුවන්. ඒකෙ වැරැද්දක් නැහැ. ස්කන්ධ ගැන හොඳ අවබෝධයෙන් ඉන්නකොට ආයතන පැත්තෙන් ලොකු වැටහීමක් එන්න පුළුවන්. ඒකෙත් වැරැද්දක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා ඇතැම් සූත්‍ර තියෙනවා මේ ස්කන්ධ ආයතන දෙකම මිශ්‍ර කරලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු. එබඳු සූත්‍ර දේශනාවලදි එබඳු අවබෝධයක් කෙනෙක් ලබන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒ දේවල්වල ගැඹුරට අපි යනකොට, අපේම හිත ගැන අධ්‍යයනයක් කරනකොට, මේවා අතර තියෙන අන්තර් සම්බන්ධතා කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකෙත් වැරැද්දක් නැහැ.

ඒ නිසා මේ සියල්ල බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන්නේ අපේ හිතේ තියෙන අවුල් ජාලාව ලිහාගන්න. අපි කරගෙන තියෙන මේ පටලැවිල්ල ලිහාගන්න. අපිම හිතල හිතලා, ප්‍රපංච කරලා, වටවළල්ලේ ගිහිල්ලා, ඒකට අහු වෙලා අපි විඳින දුකෙන් නිදහස් වෙන්න තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ විවිධ ක්‍රම උගන්වන්නේ. ඉතින් මෙබඳු ක්‍රම එහෙම නම් අපි තව තව ඉගෙනගන්න ඉගෙනගන්න, මේවා තව තව අධ්‍යයනය කරන්න අධ්‍යයනය කරන්න, මේවා තව තව ක්‍රියාවට නංවන්න නංවන්න, මෙබඳු කමටහනක් වඩන්න වඩන්න එහෙම නම් අපේ හිතේ පටලැවිලි අපේ හිතේ දුක අපේ හිතේ ආතතිය අඩු වෙන්න ඕනෑ. අපේ හිතේ සැහැල්ලුව සරලත්වය නොබැඳුණු ගතිය අවබෝධය වැඩි වෙන්න ඕනෑ. කොටින්ම බර අඩු වෙන්න ඕනෑ. සැහැල්ලුව වැඩි වෙන්න ඕනෑ.

මේ වගේ පැති කීපයකින් මේ දහම අපි තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනකොට අපිට අත්දකින්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. "මෙබඳු සැහැල්ලුවක් මගේ හිතේ ඇති වෙනවා, මෙබඳු අවබෝධයක් මට ඇති වෙනවා, දැන් මට සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්, සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න පුළුවන්, කිසි දෙයක් ගැන බැඳීමක් නැතුව ඉන්න පුළුවන්, කිසි දේක හිත අලවන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්, රූපයක් දැක්කට ඒකත්

එක්ක වැඩිය ඇලෙන්නෙ ගැටෙන්නෙ නැතුව මට ඉන්න පුළුවන්, සද්දයක් ඇහුණට ඒකත් එක්ක කතන්දර ගොතගොතා දිගට දිගට යමින් පැටලි පැටලි ඉන්නෙ නැතුව මට දැන් ඉන්න පුළුවන්" කියලා තමන්ට වැටහෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ දහම තමන් තුළ දියුණු වෙලා තියෙනවා. නැත්නම් තාමත් තියෙන්නේ අපේ අර පරණ පුරුදු ටිකම නම්, එහෙනම් අපි තාම දහමට ප්‍රායෝගිකව එළඹිලා නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේ කියන කාරණා අපි ප්‍රායෝගිකව අපි තුළ දියුණු කරගන්න අවශ්‍යයි. එහෙම ප්‍රායෝගිකව දියුණු කරගත්තොත් එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයක අපිට ගමන් කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් එතකොට මේ අද අපි කරපු දේශනාවේ ප්‍රධාන පැති දෙකක් හඳුනාගන්න පුළුවන්, ප්‍රධාන පියවර දෙකක් හඳුනාගන්න පුළුවන්. එකක් තමයි සංයෝජනය හඳුනාගැනීම; ඇහැත් රූපයත් හරහා මතු වුණ හැකිල්ල කුමක්ද? ඒ සිද්ධ වෙච්ච බන්ධනය කුමක්ද? හටගත්ත බන්ධනයක් තියෙනවා නම් - ඒ කියන්නේ බන්ධනයක් තියෙන අවස්ථාවෙදි, ආසාවක් පහළ වෙච්ච අවස්ථාවෙදි, අන්න ඒ බන්ධනය ඒ ආසාව කුමක්ද? ඒ සංයෝජනය කුමක්ද? කියලා හඳුනාගන්නා මට්ටම ප්‍රථම මට්ටම වශයෙන් මුල් පියවර වශයෙන් කියන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට එයා ඒ පහළ වෙන බන්ධනයේ වහලෙක් නෙවෙයි තව දුරටත්. හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නවා. සිහියෙන් ඉන්නවා. ඇහෙන් රූපයක් දකිනවා. ඇහෙන් රූපයක් දැකපු අවස්ථාවෙදි එයාගෙ හිතේ ආසාවක් පහළ වෙනවා. එයා ඒක බොහෝම නිරහංකාරව, බොහොම අවංකව තේරුම්ගන්නවා "ඔන්න මේ හිතේ දැන් රාග සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. ඔන්න කාමරාගයක් පහළ වුණා" කියලා. නැත්නම් ඒ දැකපු රූපය හරහා "ඔන්න හිතේ පටිඝයක් පහළ වුණා" කියල එයා ඒ අවස්ථාවෙදි තේරුම්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් "මේ දැකපු දේ හරහා හිතේ සක්කාය දිට්ඨියක් පහළ වුණා. 'මම මගේ' කරගැනීමක් සිද්ධ වුණා. එබඳු සිතුවිල්ලක් ඔන්න සිතේ පහළ වුණා. 'මම මගේ' කියන ස්වභාවය පුද්ගල භාවයක් පෝෂණය කරන, සක්කාය දිට්ඨිය පෝෂණය කරන යම් කිසි සිතුවිල්ලක් හිතේ පහළ වුණා" කියල කෙනෙක් හඳුනාගන්නවා. ඒ සංයෝජනය හඳුනාගැනීම ඒ මුල් පියවරයි.

දෙවෙනි පියවර වෙන්නේ ඒ සංයෝජන පහළ වෙනකොට අපි කොහොමද මේකෙ හේතු හඳුනාගන්නේ? පටිච්චසමුප්පාදයක් මෙතෙන්දි හඳුනාගන්නේ කොහොමද? ඒක ටිකක් අරිට වඩා සූක්ෂ්මයි. ඒ කියන්නේ සංයෝජනයක් හටගත්තා නම් මේ සංයෝජනය හටගන්න හේතු මොනවද? මොකක් හින්දද මේක පහළ වුණේ? කියලා හේතු හඳුනාගන්නා ස්වභාවය තියෙනවා දෙවෙනි පියවරේදි. ඒ වගේම සංයෝජනයක් දැනට පහළ වෙලා තියෙනවා නම් "ඒ සංයෝජනය මං දුරු කරගන්නෙ කොහොමද?" කියලා ඒකට හේතු - දැනට පහළ වෙලා තියෙනවා සංයෝජනයක්, "ඒ සංයෝජනය දැන් හිතෙන් අයින් කරගන්න මොනවාද තියෙන ක්‍රම උපාය?" - අන්න ඒ හේතු හඳුනාගැනීම.

ඊළඟට සංයෝජනය දැන් බැහැර වුණා. සංයෝජනය ක්ෂය වෙලා ගියා, හීන වෙලා ගියා. හීන වෙලා ගියාට පස්සේ දැන් කොහොමද හිතේ තියෙන සහනය? හඳුනගන්න පුළුවන්ද මේ සහනය? මේ සහනශීලී ගතිය, මේ සාමකාමී ගතිය, නොබැඳුණු ගතිය, අනිශ්‍රිත ස්වභාවය දැන් කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්ද? දැන් පුළුවන්ද මේ ස්වභාවය තව දුරටත් පවත්වන්න? තව දුරටත් පැවැත්වීම සඳහා මගේ පැත්තෙන් කරන්න තියෙන අනුග්‍රහය කුමක්ද? ඒ සඳහා තියෙන හේතු මොනවාද?" - අන්න එතන හේතු හඳුනාගැනීම.

ඒ අවස්ථා තුනේදී හේතු හඳුනාගැනීම - ඒ කියන්නේ සංයෝජනයක් පහළ වෙනවා නම් පහළ වීමට හේතුව; දැනට පහළ වෙලා තියෙනවා නම් ඒ පහළ වෙච්ච සංයෝජනය දුරු කරන්න උවමනා කරන හේතු; ඊළඟට දුරු කළාට පස්සේ දැන් තියෙන මේ සාමකාමී ගතිය තව දුරටත් පැවැත්වීම සඳහා මගෙන් ලබා දිය යුතු අනුග්‍රහය; කියන අවස්ථා තුන හේතු වශයෙන්, ක්‍රම උපාය වශයෙන් කෙනෙක් තේරුම්ගැනීම එහෙම නම් දෙවෙනි පියවරයි.

මේ විදියට සංයෝජන ගැන භාවනා කරන පියවර දෙකක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන ධම්මානුපස්සනාවේ ආයතන පබ්බයේ ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා. මං හිතනවා අද ආරම්භක දේශනයක් වශයෙන් මේ කොටස ප්‍රමාණවත් කියලා. අපි

බලමු තව දුරටත් මේ ගැන විග්‍රහ කිරීමක් අවශ්‍ය වුණොත් ඉදිරියේදි කරන්න.

ඉතින් එහෙම නම් අද දවසේ අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන ධම්මානුපස්සනාවේ ආයතන පබ්බයටයි පිවිසුණේ. ඒකෙ තියෙන විවිධාකාර පැති අපි ටිකක් සාකච්ඡා කළේ. මේ අවබෝධයත් අපි ඇති කරගෙන, මේ දහමේ තියෙන ඒ ගැඹුරු සියුම් පැති තේරුම්ගනිමින්, අපේ හිත තුළ මේ දේවල් ක්‍රියාත්මක වෙද්දි ඒ තත්ත්වයන් හඳුනාගැනීම සඳහා මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උගැන්වීම් ප්‍රායෝගිකව යොදා ගනිමින්, නිහතමානීව යොදාගනිමින්, අවංකව යොදාගනිමින් අපේ හිත මේ පටලැවිලිවලින් නිදහස් කරගන්න, දුකෙන් නිදහස් කරගන්න, සංයෝජනවලින් නිදහස් කරගන්න අපි සියලුදෙනාටම යම් කිසි මග පෙන්වීමක්, දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිද්ධ වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

ප්‍රශ්: අවසරයි, ස්වාමීන්වහන්ස. මට අද ධර්ම දේශනාව සම්බන්ධයෙන් මතු වෙච්ච ගැටළුවක් ඉදිරිපත් කරන්න කැමතියි. දැන් අපි මුලදි කායගතාසතිය පවත්වනකොට අපිට කයේ තියෙන ධාතු ගුණ දැනෙනවා නේ. එතකොට ආයතන ගත්තොත් එහෙම ඒක මොන ආයතනය හරහාද එහෙම අපිට දැනෙන්නේ? මොකද අපිට මෙච්චර කල් කවදාවත් අත්දැකපු නැති දෙයක් නේ ඒක.

පිළි: අත්දැකපු නැති දෙයක් නෙවෙයි. අපි ඒක ඒ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලල නැහැ. දැන් කායානුපස්සනා මට්ටමේදී ස්කන්ධ ගැන කියනවා නම්, අපි ගනුදෙනු කරන්නේ රූපස්කන්ධයත් එක්ක. ආයතන පැත්තෙන් කියනවා නම් කය කියන ආයතනයත් පොට්ඨබ්බ කියන ආයතනයත් එක්ක තමයි අපි ගනුදෙනු කරන්නේ.

ප්‍රශ්: කයේ ස්පර්ශය නෙවෙයි නේද ස්වාමීන්වහන්ස එතකොට ඔතනදි පොට්ඨබ්බය කියන එකද අපිට ඒ දැනෙන්නේ?

පි: එතෙන්දි කයත් ස්පර්ශයත් කියන මට්ටම - ඒ කියන්නේ ආධ්‍යාත්මික ආයතනය ගත්තොත් කායායතනය කියන එක, බාහිර ආයතනය කියල ගත්තොත් පොට්ඨබ්බායතනය කියන එක තමයි ඔතන මූලික වෙන්නේ. හැබැයි ඒ සියල්ල දැනගන්නේ මනායතනයෙන් එතකොට ආයතන කීපයක ක්‍රියාකාරිත්වයක් මෙතන සිද්ධ වෙනවා. ඊට පස්සේ ඒක හඳුනාගැනීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ හඳුනාගැනීම සංඥා පැත්ත මේ ආයතන විග්‍රහයේදී දන්න වෙන්නේ මන කියන ආයතනයට.

ප්‍ර: ඒ කියන්නේ අපි ඇස කන ඒ වගේ අනිත් ආයතනවලින් එන සංඥා නොසලකා හැරියායින් පස්සේ මේකට අවධානය යොමු කිරීම තුළින් තමයි අපිට මේක මතු වෙන්නේ?

පි: ස්පර්ශය කියන කොටසට අපි ප්‍රමුඛත්වය දෙනවා. අපි ඇහෙන් පේන රූපවලට, කනෙන් එන ශබ්දවලට නෙවෙයි ප්‍රමුඛත්වය දීලා තියෙන්නේ. මෙතෙන්දි ප්‍රමුඛත්වය දීල තියෙන්නේ කයෙන් ලබන ස්පර්ශය කියන කොටසට.

ප්‍ර: එතකොට ඒකෙ මූලිකම ස්වභාවය තමයි අපි ඒ ධාතු ගුණ හැටියට හඳුනාගන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි තුළින් එකතු කරපු කිසිම අත්දැකීමක් නැතුව - ඒ කියන්නේ රූපයේ නියම ස්වභාවයෙන්.

පි: අන්න හරි. ඒ මට්ටමට තමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පත් වෙන්නේ. භාවනා කරන්න පටන්ගන්නකොට අපි මෙච්චර කල් එකතු කරපු රුචි අරුචිකම් මමෙක් පුද්ගලයෙක් සත්ත්වයෙක් වශයෙන් තමයි වැඩේ පටන්ගන්නේ. අවුලක ඉඳලා තමයි පටන්ගන්නේ. හැබැයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හිතේ සිහිය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, සතිය තීව්‍ර වෙන්න තීව්‍ර වෙන්න, හිතේ ඒකාග්‍රතාය වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න තමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පිරිසිදු වෙවී එන්නේ. අපි දීලා තියන නම් ගම්, රුචි අරුචිකම්, තත්ත්වගත කිරීම් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හැලිහැලී තමයි අපේ අත්දැකීම පිරිසිදු අත්දැකීමක් බවට පත් වෙන්නේ.

ප්‍රශ්න: එතකොට අපි සම්පූර්ණයෙන් කායගතාසතිය අපේ සතියට අහු කරගන්නවා කියලා කියන්නෙම එතකොට රූපය කියන කොටස වෙන් කරගැනීමක්ද? එතකොට නාම කොටස?

පිළිතුර: නෑ. නාම රූප දෙකම ඔතන තියෙනවා. ඒ කියන්නේ රූප කොටස වෙන් කරගැනීම පිණිස අපි උදව් කරගන්නවා නේ යම් කිසි නාම ධර්ම.

ප්‍රශ්න: ඒ කියන්නේ අපිට දැනෙන ධාතු ස්වභාවයද?

පිළිතුර: ඔව්. "දැන් මේ අවස්ථාවෙදි මට තද ගතියක් දැනෙනවා" එතකොට ඒ තද ගතිය හඳුනාගැනීම, තේරුම්ගැනීම, ඒ තුළින් යම් කිසි වින්දනයක් විඳගැනීම - ඒ සියල්ල නාම කොටසට තමයි අයිති වෙන්නේ. ඕක ස්කන්ධ ගැන කියනවා නම්, මගේ පාදය කියන කොටසත්, එළියෙ මට පෑගිච්ච වැලි කැටයක් කියන කොටසත් කියන මේ භෞතික කොටස් ටික ඔක්කොම රූප වශයෙන් හඳුනාගන්නවා, තේරුම්ගන්නවා. හැබැයි ඒ රූප සියල්ල වෙන් කර දැනගැනීම, හඳුනාගැනීම, ඒ තුළින් යම් කිසි වින්දනයක් විඳගැනීම, "මෙන්න මේක අහවල් එක" කියල හඳුනාගැනීම, අපි ඒකට රුචි අරුචිකම් එකතු කළොත් ඒකත් හඳුනාගැනීම - මේ සියල්ලම නාම කොටසට තමයි අයිති වෙන්නේ.

ප්‍රශ්න: එතකොට දැන් අපි ඔය ධාතු ස්වභාවයන් දැනිදැනී ගිහිල්ලා අන්තිමට ඕක නොදැනෙන තත්ත්වයට සියුම් වෙනවානේ. ඒ කියන්නේ එතකොට රූප කොටස සම්පූර්ණයෙන් නාම කොටසින් වෙන් වුණා වගේ කියන්න පුළුවන්ද?

පිළිතුර: අපි තුළ තිබිච්ච දැඩි ග්‍රහණය අයින් වුණා කියල කියන්න පුළුවන්. මුලදි අපි මේක දිහා සමීප වෙලා බලන්න අවශ්‍යයි. මොකද එහෙම නැත්නම් හිත වෙන අරමුණුවලට පනිනවා. වෙන තැන්වල දුවනවා. හැබැයි ඒ වෙන තැන්වල දුවන එක අඩු කරලා, දැන් හොඳට හිත ඒකාග්‍ර වෙලා, මේක නැවත නැවත දකින්න දකින්න මේකෙ තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවයත්, පෙළන ස්වභාවයත්, ක්ෂණභංගුර ස්වභාවයත්, මේක මගේ

වසඟයේ පවත්වන්න බැරි ස්වභාවයත් මේ හරහා අවබෝධ වෙන්න වෙන්න මේ රූපයේ ගෙවීමක්, රූපය අතහැරීමක්, ක්ෂය වී යෑමක්, බොඳ වී යෑමක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අර තිබිච්ච බන්ධනය, මේකට තිබිච්ච ආසාව, ඡන්දරාගය දුරු වෙනවා. එතකොට ඒ ඡන්දරාගය දුරු වුණහම ඒ රූපය නැති වුණා නෙවෙයි. රූපය තියෙනවා. හැබැයි අපිට දැන් ඒකත් එක්ක බන්ධනයක් නැහැ. අපිට පුළුවන්කමක් ලැබිලා ඒකෙන් අයින් වෙලා වාසය කරන්න.

ප්‍ර: හරි. තේරුණා. ඒ විදිහට නේද ස්වාමීන්වහන්ස මුලදි ඒක සියුම් වෙලා ඊට පස්සෙ ඇත්තටම වෙන්නේ කය ගැන තියෙන දැනුවත්කම ගැන සිතේ මතු වෙවී එන්නෙ නැහැ. ඊට පස්සෙ නිරායාසයෙන්ම වේදනා කොටස තමයි සතියට අහු වෙන්න පටන්ගන්නේ. ඊට පස්සේ අර ගැන මොකුත් ආයි ඉගෙනගන්න දෙයක් නැති ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඊට පස්සේ මතු වෙන දේවල් තමයි ඊට පස්සෙ සතියට අහු වෙන්නේ?

පි: ඔව්. එහෙම කියන්න පුළුවන්. මුලදි හම්බ වුණේ යම් කිසි සීමිත ප්‍රදේශයක් විතරයි. පස්සෙ පස්සෙ ඒ ප්‍රදේශය පුළුල් වෙන්න ගන්නවා. අපිට මුලින් තිබුණේ යම් සීමිත වැටහීමක් පමණයි. පස්සෙ පස්සෙ ඒ වැටහීම තව පුළුල් වෙන්න ගන්නවා. ඊළඟට අපිට මුලින් තිබුණා දැඩි බන්ධනයක්. ඒ දැඩි බන්ධනය දුර්වල වෙන්න ගන්නවා. ඔය වගේ පැති කීපයකින් මේක විස්තර කරන්න පුළුවන්.

ප්‍ර: ඊළඟට ස්වාමීන්වහන්ස, මම දැනට කරගෙන යන භාවනාව අනුව දැන් අර කිසිවක් උපාදන නොකර ඉන්න ස්වභාවයේ ඉන්නකොට මට ශබ්ද ඇහෙනවා. නමුත් ශබ්ද හඳුනාගැනෙන්නෙ නැහැ. එහෙම ඉන්නකොට හිත යම් කිසි දෙයක් - ඒ කියන්නේ ඇස් ඇරගෙන ඉන්නකොට මොනවා හරි දෙයක් (ඒ කියන්නේ සමාධියක්ද කියන එක මට තේරෙන්නෙ නෑ) මොකක් හරි ඇසුරු කරමින් ඉන්න බවක් තේරෙනවා. මොකද එහෙම ඒක ඇසුරු නොකරනවා නම්

එක්කො ඇහෙන සද්දයක් ඇසුරු කරන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් වෙන මොකකට හරි ඇසුරු කිරීමකට යන්න ඕනෑ. නමුත් මම ඒ තුළ නෑ. එතකොට ඇස් පියාගෙන හිටියෝතින් මට තේරෙනවා - ඒ කියන්නේ නින්දෙදි එහෙම ඉන්නකොට - ඒ කියන්නේ අර හිස් ස්වභාවයේම ඉන්නවා ඇසුරු නොකර. නමුත් සතිය යෙදෙව්වොත් තේරෙනවා නිකන් නළල් තලයේ සිසිල් ගතියක් එහෙම තියෙනවා කියලා.

<u>පි</u>ඃ දැන් අපිට අපේ හිත නිදහසේ පවත්වන්න උපාදනවලින් තොරව පවත්වන්න කිසිවක් ඇසුරු නොකර පවත්වන්න පුළුවන්කම ලැබුණහම එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ අපිට උවමනා නම් ඒවා තේරුම්ගන්න බැහැ කියලා. අපිට උවමනා නම් ඒ සියල්ල තේරුම්ගන්න පුළුවන්. හැබැයි තේරුම්ගත්තා කියලා දැන් අර ඉස්සෙල්ලා වගේ ඒක ග්‍රහණය කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒකෙන් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් හදන්න අවශ්‍ය නැහැ. දැන් ඒකනේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ගැන කියනකොට කියනවා **රසපටිසංවෙදී බො පන සො භවං ගොතමො ආහාරං ආහාරෙති නො ච රසරාගපටිසංවෙදී.**[8] ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට රස දැනෙනවා. අපිට වඩා හොඳට රස දැනෙනවා. හැබැයි මේ රස දැනීම හරහා උන්වහන්සේගේ හිතේ රසය හා සම්බන්ධ රාගයක් පහළ වෙන්නෙ නැහැ කියල කියනවා. දැන් අද දේශනාවට මේක සම්බන්ධ කළොත්, මේ භාවනා වැඩීගෙන යෑම හරහා - අපි හිතමු මුලදි කෙනෙකුට සංයෝජන පහළ වීම තේරෙන්න ගන්නවා. "ඔන්න දැන් රූප පේනවා, ඔන්න රාගයක් ඇති වෙනවා; සද්ද ඇහෙනවා. ඔන්න ද්වේෂයක් ඇති වෙනවා; ආයිත් රූප පේනවා, ඔන්න ද්වේෂයක් ඇති වෙනවා; ආයි සද්දයක් ඇහෙනවා, ඔන්න රාගයක් ඇති වෙනවා." ඉතින් ඔය විදිහට එතන එතන සංයෝජන පහළ වීම එයා තේරුම්ගනිමින් වාසය කරනවා. දැන් ඒක පෝෂණය කරන එක අවම වෙනවා. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු වෙනවා. ඔහොම ඔහොම ගිහිල්ලා යම් වෙලාවක මෙයා ඇහැ ගැන හොඳ

8 බ්‍රහ්මායු සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය

අවධානෙන් ඉන්නවා. පේන රූප ගැනත් අවධානෙන් ඉන්නවා. හැබැයි සංයෝජන පහළ වෙන්නෙ නෑ. ඔන්න ඔතෙන්ට තමයි එතකොට අපි යන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් රූප පේනවා; හැබැයි සංයෝජන පහළ වීමක් නෑ. සද්ද ඇහෙනවා; සංයෝජන පහළ වීමක් නෑ. ඒ කියන්නේ හිතේ තිබිච්ච එකලස, නොසැලෙන ගතිය, නොබැඳුණු ගතිය ආරක්ෂා වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ප්‍රः ඔය ආරක්ෂා වීම එහෙමම තියාගෙන ඉන්නවා. එතකොට මොකක් වගේද ස්වාමීන්වහන්ස හිත ඇසුරු කරමින් ඉන්නේ?

පිः ඇසුරු කරන්න දෙයක් නැහැ කියන එක තමයි අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ නිතරම කියන්නෙ ඒක නේ. හැම කොටසක් පාසා බුදුරජාණන් වහන්සේ අවසාන කරන වාක්‍යයක් තියෙනවා. **අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.** කොහෙන් ගියත් ඔතෙන්ට එන්නේ. මේ සංයෝජන ටික ඔක්කොම දැකදැක ගිහිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්තිමට කියන්නේ කුමක්ද? **සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා ධම්මෙසු විහරති. අත්ථි ධම්මාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය. අනිස්සිතො ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.** එයාට දැන් මේ ඔක්කොම ටික අවබෝධ වීම හරහා, සංයෝජන දුර්වල වීම හරහා, ඒවායින් හිත අයින් වෙලා, නොබැඳී, පැටලෙන්නෙ නැතුව, ඇලෙන්නෙ නැතුව, ගැලෙන්නෙ නැතුව, අල්ල බදාගන්නෙ නැතුව, උපාදාන කරන්නෙ නැතුව, කිසිවක් ඇසුරු කරන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්කමක් හිතේ ඇති වෙන්න ඕනෑ. ඒක තමන්ට තේරෙන්න ඕනෑ. දැන් මේ රූප පෙනුණාට මගෙ හිත ගිහිල්ල ඒවා එක්ක පැටලෙන්නෙ නැහැ. ඒවාත් එක්ක කොකු දාගන්නෙ නැහැ. සද්ද ඇහුණාට මේ සද්දය එක්ක කොකු දාගන්නෙ නැහැ. සද්ද කළේ අහවලා කියලා අහවලාත් එක්ක ගිහිල්ල කොකු දාගන්නෙ නැහැ. ඉතින් අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්න ඕනෑ හිත දැන් ටිකක් සංසිඳීමකට පත් වෙලා. එයාට දැන් උවමනාවක් නැහැ එළියෙ ගිහිල්ල

පැටලෙන්න. එයාට දූන් උවමනාවක් නැහැ ඇතුළෙ වුණත් තියෙන දෙයක් මත පිහිටලා ඉන්න.

ප්‍ර: අවසරයි, ස්වාමීන්වහන්ස. අද දේශනාවෙදි ස්වාමීන්වහන්සේ කිව්වා රූප දකින අවස්ථාවේදී අපිට රූපෙ පෙනෙනවා, නමුත් සංයෝජනයක් ඇති වෙන්නෙ නැහැ කිව්වා. ඒ කියන්නෙ ස්වාමීන්වහන්ස, ඒ අවස්ථාවෙදි ඒ ගන්නා අරමුණේදී පංච උපාදනස්කන්ධයේ අනිත්‍යයද දකින්නේ? එතකොට මූලික අවස්ථාවේ අපි රූප දකිනකොට අපිට හිතෙනවා සංඥාව තාම තියෙනවා පිළිඅරගෙන තියෙන බවට. එතකොට සංඥාව නිත්‍යයි නේද ස්වාමීන්වහන්ස? එතකොට අපි කොයි අවස්ථාවෙද මේ සංඥාවේ අනිත්‍ය භාවය දකින්නෙ ස්වාමීන්වහන්ස? එතැනත් තාමත් අපි අවිද්‍යාවෙද ඉන්නෙ එතකොට?

පි: අපි ආයතන පැත්තෙන් කථා කරද්දි අපිට ඇහෙන් රූප බලන්න පුළුවන්, කනෙන් ශබ්ද අහන්න පුළුවන්, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලන්න පුළුවන්. ඔය විදිහට ඒ ආයතනවලින් අවශ්‍ය කටයුතු ටික ඉෂ්ට කරගන්න පුළුවන්. එතන නීතියක් නැහැ අනිවාර්යයෙන් ඒ කටයුත්තේදී හිතේ සංයෝජනයක් පහළ විය යුතුයි කියලා. රූප දූක්කට ඒ රූප ඔස්සේ ඇතුළෙ කථාවක් ගොඩනැගිය යුතුමයි, අනිවාර්යයෙන් ඒ දූකපු රූප ඔස්සේ අපේ සිතේ සිතුවිල්ලක් පහළ විය යුතුමයි කියල නීතියක් නැහැ. ඉතින් එතකොට කෙනෙකුට දකින්න පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා - රූප පේනවා, හැබැයි එතන එයා කතන්දර ගෙතීමක් නැහැ, ප්‍රපංච කිරීමක් නැහැ. හිතේ සිතුවිලි අවදි වීමක් නැහැ. එයාගෙ හිතේ යම් කිසි සන්සුන් බවක්, නිස්කලංක බවක්, නිශ්ශබ්ද බවක්, සරල බවක්, නොබැඳුණු ගතියක් තිබුණද, ඒ ස්වභාවය ඒ විදිහටම අඛණ්ඩව තියෙනවා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ බාහිය දරුචීරියට **දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති, සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති, මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති, විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං භවිස්සති.** මේ රූප දූක්කා; දූක්ක මතින් නතර වෙන්න. තාම අවවාදයක් හැටියට කියන්නේ. හික්මීමක්

වශයෙන් මේ දේ කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න. ඇහුණා, ඇහුණ මතින් නතර වෙන්න උත්සාහවත් වෙන්න. නාසයෙන් දිවෙන් කයෙන් දැනුණා, ඒ දැනුණ පමණින් නතර වෙන්න උත්සාහවත් වෙන්න. හිතටත් යම් අරමුණක් ආවා, අරමුණ දැනගත් පමණින් නතර වෙන්න උත්සාහවත් වෙන්න. එතකොට මෙතන තියෙනවා යම් කිසි ප්‍රතිපදාවක්. අපි මේ කරුණු ටික තේරුම්ගත්ත පමණින් මේක සාර්ථක වෙන්නෙ නැහැ. අපි මේ කරුණු ටික තේරුම් අරගෙන ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් මේක අනුගමනය කරන්න අවශ්‍යයි.

සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපටිපදා පටිපදා කියන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය එකතු කර ගන්න අවශ්‍යයි. අපි ඒ දහම් කරුණ තේරුම්ගන්න ඕනෑ. අපේ ඒ ඒ ආයතනය මත සිහිය පවත්වන්න ඕනෑ. සංයෝජනය හඳුනාගන්න ඕනෑ - අන්න සතිපට්ඨානය. ඊට පස්සේ ඒ මත භාවනාවක් වඩන්න ඕනෑ. ඒක ප්‍රායෝගිකව අපි කරන්න ඕනෑ. එතකොට ඇහැට මොකක්ද වෙන්නේ? රූපෙට මොකක්ද වෙන්නේ? සංයෝජනයකට මොකක්ද වෙන්නේ? කියන එක අපිට වැටහීමක් වශයෙන් ඇති වෙනවා. එතකොට මේ වැටහීම හරහා අපි තුළ යම් කිසි නුවණක් දියුණු වෙනවා, සතිමත් භාවයක් දියුණු වෙනවා, ප්‍රඥාවක් අවදි වෙනවා, විපස්සනාවක් දියුණු වෙනවා. එබඳු දියුණු වෙන රටාවක අපි හැසිරෙන්න ප්‍රතිපදාවක් එහෙම නම් අනුගමනය කරන්න අවශ්‍යයි. එතෙන්දි තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අවශ්‍යතාය කෙනෙකුට පැන නගින්නේ. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ යන කෙනෙකුට තමයි බාහියට දීපු අවවාදය මත පිහිටා කටයුතු කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එයා එතකොට ඇහෙන් රූපයක් දැක්කහම ඒ ගැන සිතුවිලි පහළ කරන්නෙ නැතුව, හිතේ කම්පනයක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව, චලනයක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව, ව්‍යාකූලත්වයක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව, කතන්දර ගොතන්නෙ නැතුව, හිත තිබුණ පැහැදිලි මට්ටමේම පැවැත්වීම සඳහා යම් උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි. ඒක තමයි ආතාපි වීර්යය කියල කියන්නේ. මේ උත්සාහය අපි තුළ

ක්‍රියාත්මක කළ යුතුයි. ඒක තමයි ප්‍රතිපදාව වෙන්නේ. ඉතින් මේක නැවත නැවත කරල කරලා ඒකෙ පරිණත භාවයක් දක්වා අපි යා යුතුයි.

ප්‍රශ්නය: එහෙයි, ස්වාමීන්වහන්ස. ඒ කියන්නේ **දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං, සුතෙ සුතමත්තං** කිව්වට අපිට ඒ තත්ත්වෙට එතෙන්ට යන්න බැහැ තාමත් මොකද සංස්කාර අපි අතින් සිදු වෙනවා නේද?

පිළිතුර: අපි අපේ හිත දිහා බලන්න බලන්න ඒ අපි කරන සංස්කරණ ටික ප්‍රකට වෙන්න ඕනැ. දැන් අදත් මම ඒකයි පැහැදිලි කළේ - අපි හිතමු එකම රූපයක් දිහා දෙන්නෙක් බලලා හඳගන්නා සංස්කරණ ප්‍රමාණය දෙන්නාට වෙනස්. ඒගොල්ලො තමන්ට ආවේණික ලෝක තමයි හදගන්නේ. ඒගොල්ලන්ට ආවේණික ඒගොල්ලන්ගෙ රුචි අරුචිකම්වලට සරිලන අනුරූප සංස්කරණ තමයි ඒගොල්ලො සිද්ධ කරන්නේ. ඉතින් තමතමා වශයෙන් තේරුම්ගන්න ඕනැ "මම කරපු සංස්කරණ ටික මොනවාද? මේ රූපය මතට මම අතින් දාපු ගොඩ මොකක්ද? මගේ අතින් මං ඔබ්බපු ප්‍රමාණය කොපමණද? මම අතින් දාපු ටික කොතෙක්ද?" කියන එක මම එහෙම නම් හඳුනාගන්නවා. එහෙම හඳුනාගන්න හඳුනාගන්න තමයි මේ සංස්කරණ අඩු වෙන්න ගන්නේ. මම එතකොට අතින් දාන්න යන්නෙ නැහැ. මගේ රුචි අරුචිකම් ටික මගේ අත්දැකීමෙන් වෙන් කරලා හඳුනාගන්න මම උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒකෙන් අයින් කරගන්න හදනවා. මට අන්න එතකොට මේ රූපය දිහා බොහොම අපක්ෂපාතීව බලන්න මගේ රුචි අරුචිකම් මේකට දාන්නෙ නැතුව බලන්න ප්‍රශ්නයක් දිහා අපක්ෂපාතීව බලන්න විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලන්න, සමස්තය දිහා බලන්න පුළුවන් ගතියක්, මගේ තියෙන මේ සංස්කෘතික පැතිවලට, ජාතියේ තියෙන ප්‍රශ්නවලට, රටේ ලෝකෙ තියෙන ප්‍රශ්නවලට, මගේ දේශපාලන පක්ෂවලට, මං මේ දානට අල්ලගෙන ඉන්න මේ අල්ලාගැනීම්වලට සාපේක්ෂකව මේ රූපය දිහා බලනවා වෙනුවට රූපය රූපය

වශයෙන් දැකගන්න පුළුවන් ගතියක් අන්න එතකොට තමයි ඇති වෙන්නේ.

ප්‍රශ්නය: එහෙමයි, ස්වාමීන්වහන්ස. ඒ කියන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් ඔතන ගොඩාක් බලපානවා නේද?

පිළිතුර: අනිවාර්යයෙන්ම ඉන්ද්‍රිය සංවරය බලපානවා. අපි ඒක එන සතියෙදි සාකච්ඡා කරමු. මොකද මේක හුඟක් පුළුල් මාතෘකාවක්. ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මොන මොන උපක්‍රමද තව මේකට එකතු කරන්නේ? තව මේකට ගන්න පුළුවන් සාධක සූත්‍ර මොනවාද? කියලා අපි බලමු ඊළඟ සතියෙදි ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න.

ප්‍රශ්නය: අවසරයි, ගෞරවනීය ස්වාමීන්වහන්ස. මම ධර්ම දේශනාවලදි අහල තියෙනවා මේ ආයතන හයෙන් එක වරකට එක ආයතනයක් පමණයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කියලා. නමුත් දැන් මට නිකන් හිතුණා මේ වගේ දෙයක් - දැන් අපි රූපයක් දකිනකොට එතකොට ඒ රූපයයි ඇසයි එකතු වෙලා එතෙන්දි අපිට චක්ඛු විඥානයක් ඇති වෙනවානේ. එතකොට එතෙන්දි මනායතනය උපනිශ්‍රය වෙනවානේ අනිවාර්යයෙන්ම රූපයක් දකිනකොට. එතකොට ඇස කියන ආයතනයත් එක්ක එතන මනායතනයත් සම්බන්ධ වෙලා නේද රූපය දකින්නේ? එතකොට එක වරකට එක ආයතනයක් පමණක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියන එක මට පොඩි ගැටළුවක් ආවා.

පිළිතුර: හිතේ තියෙනවා නේ අප්‍රමාණ වේගයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා නේ මේකට උපමාවක්වත් දෙන්න බැරිය, එපමණ වේගයක් හිතේ තියෙනවා කියලා. මේ ක්‍රියාකාරිත්වය බුදු නුවණකින් දැකල තමයි මේ වගේ බෙදලා විස්තර කරල තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අනුසාරයෙන් තමයි අපි ඔන්න ඇහැ තියෙනවා, රූපය තියෙනවා, මේ දෙක නිසා චක්ඛු විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙනවා, ඒ දෙක නිසා ස්පර්ශයක් තියෙනවා, ස්පර්ශයෙන් වේදනාවක් හටගන්නවා, සංඥාවක් හටගන්නවා - ඔය විදිහට අපි සමීකරණයක් ලියලා

පෙන්නනවා. නමුත් ඒ ඇවිල්ලා ඒ බුද්ධ දේශනාවට අනුව. ඒ ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙන්න එක මොහොතක් ගත වෙන්නේ නැහැ. මොහොතෙන් ඒක වෙලා ඉවරයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට තේරුම්ගැනීම සඳහා මේක ලිහිල් කරලා සරල කරලා කියල දීල තියෙනවා. **උත්තානී කරෝති** කියන්නේ ඒකයි. ලිහිල් කරලා, සරල කරලා "මෙන්න බලන්න. මෙන්න මෙහෙමයි වෙන්නේ" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු නුවණකින් දැකලා දේශනා කරලා තියෙනවා. අපිත් ඒක චුට්ටක් බලන්න උත්සාහවත් වෙද්දි මේ ව්‍යකූලත්වය ලිහෙන්න දුරු වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේකෙ ඔය සංසිද්ධි රාශියම එක වර සිද්ධ වෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් දැන් අපි ස්කන්ධ ගැන දේශනා කළා අපේ සෑම අත්දැකීමකම ස්කන්ධ පහම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නමුත් ඒ අවස්ථාවෙදි යම් කිසි ස්කන්ධයක් තමයි ප්‍රමුඛත්වය අරන් ක්‍රියාත්මක වෙන බවක් අපට තේරෙන්නේ. හැබැයි එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ අනිත් ඒවා නැහැයි කියලා. ඔක්කොම ටික ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හැබැයි ඒවායින් යම් යම් ස්කන්ධ ප්‍රමුඛස්ථානය අරගෙන ප්‍රකට මට්ටමකින් ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ඒ වගේමයි ආයතන මට්ටමකින් කියනවා නම්, ඇහෙන් රූපයක් දකිනකොට ඒ මට්ටමේදී චක්ඛායතනය, රූපායතනය ක්‍රියාත්මක වෙන බව ඇත්ත. ඒවා හඳුනාගනිද්දි මනායතනය පැත්තට යනවා. එතකොට මනායතනයේ ක්‍රියාකාරිත්වය නිරන්තරයෙන්ම සිද්ධ වෙනවා. ඒකයි උණ්ණාභ බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයාගේ ප්‍රශ්නයට බුදුහාමුදුරුවො කියන්නේ, මේ ආයතනවලින් ගනුදෙනුව සිද්ධ වෙන බව ඇත්ත. නමුත් ඒ සියල්ල අනුභව කරන්නේ මනස. ඒ සියල්ලට අර්ථකතන දෙන්නේ මනස. රුචි අරුචිකම් එකතු කරන්නේ මනස. අරවා නිකන් apparatus විතරයි. ඒවා නිකන් sensors විතරයි.

14 | ආයතන පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිදා ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව වශයෙන් තබාගෙන තියෙන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය.** සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විශේෂයෙන්ම භාවනානුයෝගී පින්වතුන් අතර බොහෝම ප්‍රසිද්ධ සූත්‍රයක්. මොකද ඍජුවම අපිට විපස්සනාව ගැන ඉතාම වටිනා ගැඹුරු කරුණු රාශියක්, ගුරුහරුකම් රාශියක්, අවවාද රාශියක් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරන්න කලින්ම සඳහන් කරනවා මේක ඒකායන මාර්ගය වශයෙන්. මේක නිවන් දකින්න තියෙන ඍජු මාර්ගය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය සූත්‍රය හඳුන්වලා දෙනවා. **සත්තානං විසුද්ධියා** මේ සත්ත්වයින්ගේ හිතේ තියෙන විවිධ කෙලෙස් දූවිලි ඉවත් කරලා හිත පිරිසිදු කරන්න තියෙන ඒකායන මාර්ගය, ඍජු මාර්ගය. **සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය** ඒ අයගේ හිත්වල තියෙන දුක් දොම්නස්, ශෝක කිරීම්, හඬා වැලපීම් දුරු කරන්න. **ඤායස්ස අධිගමාය** යා යුතු මාර්ගය, ගමන් කළ යුතු මාර්ගය,

අනුගමනය කළ යුතු මාර්ගය මෙන්න මෙයයි කියලා හොඳට තමන්ට සක් සුදක් සේ පැහැදිලි වෙන්න, ඒ මාර්ගය හඳුනාගන්න උපකාර කරන ක්‍රමවේදය. **නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය** නිවන් සුව සාක්‍ෂාත් කරගැනීම පිණිස ඒ ගත යුතු මාර්ගය. එතකොට මේ ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ගම්භීර වාක්‍ය කීපයකින් සතිපට්ඨානයේ ආනිසංස දේශනා කරල තමයි සතිපට්ඨානය භික්‍ෂූන් වහන්සේලාට දේශනා කරන්නේ.

සතිපට්ඨානය කොටස් හතරකින් යුක්ත වෙනවා **චත්තාරො සතිපට්ඨානා** කියලා. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව වශයෙන්. කායානුපස්සනා කොටසෙදි කය මූලික කරගෙන කය ගැන නැවත නැවත අවධානය යොමු කරමින්, කයේ විවිධ පැති දිහා විවිධ දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලමින්, ඒ හරහා සතිය දියුණු කරගන්න ඒ හරහා ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊළඟට කායික මානසික වේදනා දිහා බලමින්; සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නොදුක් නොසුව වේදනා දිහා බලමින්, ඒවා ගැන හොඳට දැනුවත් වෙමින්, ඒවායේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය ඒවායේ හැසිරීම් නිරීක්‍ෂණය කරමින් ඒ හරහාත් ලොකු ප්‍රඥාවක් අවදි කරගන්න වේදනානුපස්සනා කොටසෙදි උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඊළඟට හිත දිහාම බලමින් - හිතේ ඇතැම් වෙලාවට රාග සිතුවිලි පහළ වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට ද්වේෂ සිතක් පහළ වෙනවා. පැටලිලි සහගත ස්වභාවයක් සිතේ ඇතැම් වෙලාවට තියෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට බොහොම ඒකාග්‍ර වෙච්ච සමාධිමත් වෙච්ච ස්වභාවයක් තියෙනවා. මේ සියල්ල දිහා බොහොම මධ්‍යස්ථව බලමින්, ඒවායින් බැහැරට වෙලා බලමින්, ඒවාට අනුගත වෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවායේ වහලෙක් වෙන්නෙ නැතුව, ඒවා හුදු චිත්ත ස්වභාව වශයෙන් තේරුම්ගනිමින් චිත්තානුපස්සනාව වඩන්න ඊළඟට අවස්ථාව ලැබෙනවා.

ඊට පස්සෙ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි විශේෂයෙන්ම විවිධ ධර්මතා පිළිබඳව හොඳ අවබෝධයක්, නුවණ මුහුකුරා යෑමක්, ඒ

සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගය හොඳට විවෘත කර දීමක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඒ අනුව ධම්මානුපස්සනා කොටස ටිකක් ගැඹුරුයි කියලා කියන්න පුළුවන්. මොකද, පටන්ගන්නේ හිතේ පහළ වෙන විවිධ නීවරණවලින්. ඒ නීවරණ යෝගාවචරයෙක් නිරීක්‍ෂණය කරනවා. නීවරණවලට බයක් ඇත්තෙ නැහැ. නීවරණ නීවරණ වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා; කාමච්ඡන්දය කාමච්ඡන්දය වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා; ව්‍යාපාදය ව්‍යාපාදය වශයෙන් තේරුම්ගන්නවා; හිතේ පහළ වෙන ඔතෑනි ගති, කම්මැලි ගති, නිදිබර ස්වභාව ඒ ඒ ආකාරයෙන්ම තේරුම්ගන්නවා; හිතේ තියෙන නොසන්සුන්කම ඒ ආකාරයෙන් තේරුම්ගන්නවා; හිතේ යම් කිසි පසුබෑමක් පසුතැවිල්ලක් තියෙනවා නම් ඒකත් ඒ ආකාරයෙන්ම තේරුම්ගන්නවා; ඊළඟට හිතේ තියෙනවා නම් යම් කිසි සැකයක් ඒ සැකයත් සැකය ආකාරයෙන්ම තේරුම්ගන්නවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා විශේෂයෙන්ම කෙලෙස් හඳුනාගැනීම පිළිබඳ මූලික ප්‍රතිපදාවක්, මූලික පුහුණුවක් මේ ධම්මානුපස්සනාවේ නීවරණ කොටසෙදි යෝගාවචරයෙකුට ලැබෙනවා. එපමණක් නෙවෙයි නීවරණම පාවිච්චි කරලා ඒ යෝගාවචරයා ප්‍රඥාවක් දියුණු කරගන්නවා. නීවරණවලට අහු වෙන්නෙ නැහැ. නීවරණ පවා උපයෝගි කරගන්නවා තමන් තුළ සතිය දියුණු කරගන්න, ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න. මේ හරහාත් හිතේ ලොකු චිත්ත පාරිශුද්ධියක් ඇති වෙනවා. මොකද නීවරණවලින් තමයි නිවන අවුරලා තියෙන්නේ, නිවන ආවරණය කරල තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිවන ආවරණය කරල තියෙන නීවරණ හිතින් ඉවත් කළාට පස්සේ හිතේ තියෙන පැහැදිලි ගතිය, සරල ගතිය, නිකෙලෙස් ගතිය, ශුද්ධ වූ ස්වභාවය, පිරිසිදු වූ ස්වභාවය එතකොට යෝගාවචරයෙකුට දකගන්න හම්බ වෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්කන්ධ ගැන කියල දෙනවා. මොකද අපි මේ ලෝකයේ කටයුතු කරනකොට ඇස කන නාසාදී ඉඳුරන් හරහා අපි ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරනවා. ඒ අපි ලබන අත්දැකීම හුගාක් වෙලාවට අපි 'කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක්' වශයෙන් තමයි අත්දැකීම ලබන්නේ. ඒ වගේමයි ඒ අත්දැකීම තුළට

අපි අතින් දපු සෑහෙන කොටසක් තියෙනවා. අපේ රුචි අරුචිකම්, අපේ සංස්කෘතිය හරහා අපේ ජාතිකත්වය හරහා අපේ ඇසුර හරහා ලැබුණ දේවල්, අපේම හිතේ තියෙන විවිධාකාර දෘෂ්ටිගතවීම් මේ සියල්ල ප්‍රක්ෂේපණය කරනවා අපි ලබන අත්දැකීමට. එතකොට අපි ලබන අත්දැකීම බොහොම පිරිසිදු අත්දැකීමක් නෙවෙයි. අපේ තියෙන යම් යම් රුචි අරුචිකම්, අපේ හිතේ තියෙන මුල් බැසගැනීම් ඒවා සියල්ල සංකලනය කරපු ඒවා සම්මිශ්‍රණය වෙච්ච අත්දැකීමක් තමයි අපි ලබන්නේ. එතකොට ඇත්තටම අපිට නිවැරදිව මේ සිදු වෙන දේ දිහා දකගන්න හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. මොකද අපි ඒකට මිශ්‍ර කරලා. අපි ඒක සංස්කරණය කරලා. අපි ඒකට අපේ රුචි අරුචිකම් එකතු කරලා. එතකොට අත්දැකීම කියන එක බොහොම පිරිසිදු අත්දැකීමක් නෙවෙයි.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අපි ලබන සෑම අත්දැකීමක්ම ස්කන්ධ පහකට බෙදලා දක්වනවා රූපස්කන්ධය, වේදනාස්කන්ධය, සංඥාස්කන්ධය, සංස්කාරස්කන්ධය, විඤ්ඤාණස්කන්ධය කියලා. එතකොට යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා ඒ ලබන ලබන අත්දැකීම ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව ඒ ඒ ස්කන්ධය හඳුනාගනිමින් විපස්සනාවක් වඩන්න. මේ ස්කන්ධ පහෙන් යම් යම් ස්කන්ධ ඒ ඒ අවස්ථා වලදී ඒ ඒ අත්දැකීම් ලබනකොට ප්‍රමුඛත්වය ගන්නවා. නැත්නම් හොඳට කැපිලා පේනවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් අපි ගීතයකට සවන් දෙනකොට සමහර වෙලාවට අපි ඒකෙන් ලබනවා ලොකු ආස්වාදයක්. ලොකු සතුටක් ලොකු වින්දනයක් භුක්ති විඳිනවා. එතකොට ඒ සැප වේදනාව අපිට සමහර වෙලාවට එතෙන්දි මූලික වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඇතැම් වෙලාවට අපි පොතක් කියවනවා. ඒ පොතේ තියෙන කරුණු ගැන අපි අවධානය යොමු කරනවා. තියෙන අකුරු ගැන වචන ගැන වාක්‍ය ගැන අපිට හොඳට තොරතුරු ගලාගෙන එනවා. අපේ හිත ඒ ටික හොඳට මතක් කරලා දෙනවා. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් සංඥාස්කන්ධය හොඳට වැඩ කරනවා කියල කියන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ ආකාරයෙන් ඒ අපි කරන විවිධාකාර ක්‍රියා හරහා අපි ලබන අත්දැකීම්වලදී යම් යම් මේ ස්කන්ධ මූලිකත්වය

ගන්නවා. එතකොට යෝගාවචරයෙක් මේ ස්කන්ධ හටගන්නා ආකාරය, වෙනස් වෙන ආකාරය, ඒවා ක්‍ෂය වෙලා යන ආකාරය දකිමින් ස්කන්ධ සම්බන්ධයෙන් භාවනාවක යෙදෙනවා. ඒ හරහාත් ඒ යෝගාවචරයාට මේ පැටලිලි සහගත ස්වභාවයෙන් ගැලවිලා බොහොම නිරවුල් සහගත මනසක් ඇති කරගැනීමේ අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඒ වගේමයි ඒ ලබන අත්දැකීම්වල වහලෙක් නොවී, අත්දැකීම් මතට විවිධාකාර ප්‍රක්ෂේපණ ඇතුළු කරන්න යන්නෙ නැතුව බොහොම පිරිසිදු අත්දැකීමක් ලබාගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඒ වගේමයි ඒ තමන්ගෙ හිතේ තියෙන විවිධාකාර කෙලෙස් සහගත ස්වභාව, පාර්ශ්වික ස්වභාව හඳුනාගන්න අවස්ථාවකුත් ලැබෙනවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට කියලා දෙනවා ආයතන සම්බන්ධයෙන්. ඒ කොටසේ තමයි දැන් මේ වෙනකොට අපි කාලය ගත කරන්නේ. අපි ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්න ආයතන හයක් උපයෝගී කරගන්නවා. ඇස කන නාසය දිව කය මනස කියලා ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයක් හරහා ඊට අනුරූප වෙන රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ ධම්ම කියන බාහිර ආයතන හයත් එක්ක සිද්ධ වෙනවා ගනුදෙනුවක්. මේ ගනුදෙනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා. මොකද අපි මේ ආයතන හරහා තමයි එහෙම නම් අත්දැකීමක් නිර්මාණය කරගන්නේ. ලෝකයත් එක්ක යම් කිසි ගනුදෙනුවක් සිද්ධ කරන්නේ. මෙබඳු ගනුදෙනුවකදී අපේ පැත්තෙන් සිද්ධ වෙන ඒ කටයුත්ත, ඒ ගනුදෙනුවේදී අපේ හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර කෙලෙස් ස්වභාව - ඒක මෙතෙන්දි හඳුන්වලා දෙන්නේ සංයෝජන වශයෙන් - මෙන්න මේ දේවල් හඳුනාගනිමින් යෝගාවචරයෙක් කටයුතු කරනවා.

ඒකෙ අපි මූලික විස්තරයක් ගිය වැඩසටහනේදි කළා. ඒ විවිධ ආයතන සම්බන්ධයෙනුත් ඒ ඒ ආයතනය හරහා පහළ වෙන්න පුළුවන් ඒ ඒ සංයෝජන වශයෙනුත් අපි යම් විස්තරයක් කළා. එතැන ඉඳන් අපි ටිකක් ඉස්සරහට යන්නයි අද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

එක්තරා අවස්ථාවකදි බුදුරජාණන් වහන්සේ හම්බ වෙන්න එනවා ටිකක් වයසට ගිය ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. උන්වහන්සේගේ

නම **මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත**. මේ මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ හම්බ වෙන්න ඇවිල්ලා කියනවා "ස්වාමීනී භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මට නිවන් දකින්න මේ භවයේදීම නිවන් සාක්ෂාත් කරගන්න ලොකු උවමනාවක් තියෙනවා. ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මා කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මට අවවාදයක් කමටහනක් දෙන්න" කියලා ආරාධනා කරනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ටිකක් අගය කිරීමක් වශයෙන් කියනවා "ඔබ මේ මහලු වියට පත් වෙච්ච භික්ෂූන් වහන්සේ නමක්. ඉතින් ඔබත් ඔය විදිහට මේ මගෙන් හදිස්සියේ ඇවිල්ලා ඔහොම කමටහන් ඉල්ලනවා නම්, මේ තරුණ භික්ෂූන් වහන්සේලාට මම මොන වගේ දෙයක්ද කියන්නේ? කියලා. ඒ අවස්ථාවෙදි නැවතත් මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට ඇවිටිලි කරනවා "ස්වාමීනී, මම මහලු වුණාට මටත් පුළුවන්කමක් තියෙනවා මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අවවාදයේ පිහිටන්න. ඒ දෙන කමටහන අඛණ්ඩව වඩන්න මටත් අවකාශය තියෙනවා. ශක්තිමත් බවක් තාම මා තුළ තියෙනවා. ලොකු උද්‍යෝගයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මා කෙරේ අනුකම්පාවෙන් මට කමටහනක් දෙන්න" කියලා නැවතත් ආරාධනා කරනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ හොඳ අවවාදයක් දෙනවා. ඒක මේ ආයතන සම්බන්ධයෙන් කරන භාවනාවට සෑහෙන රැකුලක් වෙනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා **යෙ තෙ චක්ඛුවිඤ්ඤෙය්‍යා රූපා අදිට්ඨා අදිට්ඨපුබ්බා. න ච පස්සසි, න ච තෙ හොති. පස්සෙය්‍යන්ති, අත්‍ථි තෙ තත්‍ථ ඡන්‍දො වා රාගො වා පෙමං වා.** මේ අහන ප්‍රශ්නය ඉතාම වැදගත් ප්‍රශ්නයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා "මේ ඇහෙන් දකින්න පුළුවන් විවිධාකාර රූප තියෙනවා. හැබැයි ඒ යම් කිසි රූපයක් ඔබ මේ වෙනකොට දැකලා නැහැ. දැන් දකින්නෙත් නැහැ. අනාගතයේදී දකින්න ඕනෑයි කියලා උවමනාවක් ඇත්තෙත් නැහැ. දකින්න ලැබෙන්නෙත් නැහැ. ඉතින් එහෙම නම් එබඳු රූපයකින් ඔබේ හිතේ යම් කිසි ක්ලේශයක් පහළ වීමේ හැකියාවක් තියෙනවාද? ඒ රූපය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි රාගයක්, ඡන්දයක්, කැමැත්තක්, අකමැත්තක් හිතේ පහළ වෙන්න හැකියාවක්

තියෙනවාද?" ඉතින් "නැත ස්වාමීනී" කියල උත්තර දෙනවා. ඔන්න ඕක එක්තරා අන්දමකින් බොහෝම වැදගත් කාරණාවක්. මොකද, එහෙනම් අපේ මේ හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙන්නේ එක්කො අපි දැකපු දේකින්. එහෙම නැත්නම් අපි මේ දකින දේකින්. එහෙමත් නැත්නම් අපි දකින්න බලාපොරොත්තු වෙන දේකින්. එහෙම නැතුව අපි කවදාවත් දැකපු නැති, දැන් දකින්නෙත් නැති, දකින්න ඕනැයි කියල සිතුවිල්ලක්වත් නැති, අනාගතේදි දකින්න වෙන්නෙත් නැති එබඳු දේකින් එහෙම නම් අපේ හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙන්නේ නැහැ.

මෙන්න මේ පිරිසිදු කිරීම හරහා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට මාර්ගය සැහෙන්න පැහැදිලි කිරීමක් තමයි ඔය කරන්නේ. ඒ කියන්නේ අපිට මේ ලෝකෙ තියෙන සියලුම දේවල් අල්ලගෙන විපස්සනා කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපි දැකපු දෙයින්, දකින දෙයින්, දකින්න බලාපොරොත්තු වන දෙයින් තමයි එහෙම නම් කෙලෙස් උපදින්නේ. එහෙනම් අන්න ඒ සුළු ප්‍රමාණය මත තමයි භාවනාවක් විපස්සනාවක් වඩන්න වෙන්නේ.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ ශබ්ද ගැනත් ඔය විදිහටම ප්‍රශ්න කරනවා. "ඔබ අහපු නැති සද්දයක්, දැන් අහන්නෙත් නැති සද්දයක්, අනාගතේදි අහන්න ඕනැයි කියල විශේෂ බලාපොරොත්තුවකුත් නැත්නම්, එබඳු සද්දයක් අහන්න වෙන්නෙත් නැත්නම් අන්න එබඳු ශබ්දයකින් හිතේ කෙලෙස් පහළ වීමක් සිද්ධ වෙනවාද?" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා. නැවතත් මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා "නැත ස්වාමීනි" කියලා. ඒකත් අපිට තේරෙනවා - අපි හිතමු යම් කිසි ගීතයක් තියෙනවා අපි අහලා නැහැ. දැන් අහන්නෙත් නැහැ. අනාගතේ අහන්න ඕනැයි කියල උවමනාවක් ඇත්තෙත් නැහැ. අපි දන්නෙවත් නැහැ එහෙම ගීතයක් තියෙනවාද කියලා. එහෙම නම් ඉතින් එබඳු ගීතයකින්, එබඳු ශබ්දයකින් අපේ හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙන්න හැකියාවක් නැහැ.

ඊළඟට ගඳ සුවඳ සම්බන්ධයෙනුත් ඒ වගේමයි. අපි මෙතෙක් අත්දැකපු නැති ගඳක් සුවඳක් තියෙනවා; මේ වෙලාවෙදි

අත්දකින්නෙත් නැහැ. අනාගතේදි අත්දකින්න ඕනැයි කියල උවමනාවක් ඇත්තෙත් නැහැ. අත්දකින්න වෙන්නෙත් නැහැ. ඉතින් එහෙනම් එබඳු ගඳ සුවඳකින් අපේ හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේමයි යම් කිසි රසක් තියෙනවා; අපි අතීතයේදි රස විඳලත් නැහැ. දැන් රස විඳින්නෙත් නැහැ. අනාගතේදි රස විඳින්න ඕනැයි කියල හිතේ ලොකු විශේෂ උවමනාවක් ඇත්තෙත් නැහැ. ඒක විඳින්න වෙන්නෙත් නැහැ. එහෙම නම් අපිට එබඳු රසකින් හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙන්නෙ නැහැ. ඊළඟට යම් යම් ස්පර්ශ තියෙනවා; අපි හිතමු එබඳු ස්පර්ශයක් අපි අතීතයේදි ලබලා නැහැ. දැන් ලබන්නෙත් නැහැ. අනාගතයේදි ලබන්න ඕනැයි කියල උවමනාවක් ඇත්තෙත් නැහැ. ලබන්න වෙන්නෙත් නැහැ. එහෙම නම් එබඳු ස්පර්ශයකින් අපේ හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙන්නෙ නැහැ.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් දේශනා කරනවා **තෙ මනොවිඤ්ඤෙය්‍යා ධම්මා අවිඤ්ඤාතා අවිඤ්ඤාතපුබ්බා, න ච විජානාසි, න ච තෙ හොති විජානෙය්‍යන්ති.** දැන් හිතින් දැනගත යුතු යම් කිසි ධර්මයක් තියෙනවා; එබඳු දෙයක් දැන් මේ වෙනකොට තාම දැනගෙන නැහැ. ඒ වගේමයි දැන් දැනගන්නෙත් නැහැ. අපි හිතමු දැන් එබඳු සිතුවිල්ලක් එන්නෙත් නැහැ. ඒ වගේමයි එහෙම දෙයක් අත්දකින්න ඕනැයි කියලා විශේෂ උවමනාවක් ඇත්තෙත් නැහැ. අනාගතේදි එන්නෙත් නැහැ. එහෙම නම් එබඳු හිතට එන යම් කිසි අරමුණකින් කෙලෙස් පහළ වෙන්න විදිහක් නැහැ. මොකද ඒ අරමුණ තාම ඇවිල්ලත් නැහැ. දැන් එන්නෙත් නැහැ. අනාගතේදි එබඳු එකක් ගන්න ඕනැයි කියලා විශේෂ උවමනාවක් ඇත්තෙත් නැහැ. එහෙම නම් එබඳු අත්දැකපු නැති අරමුණක් හරහා කෙලෙස් පහළ වෙන්න විදිහක් නැහැ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා මේ මුළු විශ්වයේම තියෙන අප්‍රමාණ වූ අරමුණු අතරින් අපි මේ ලබන අරමුණු පරාසය, අපි මේ අත්දකින අරමුණු ඒ පටු පරාසයෙන් විතරයි අපිට එහෙම නම් කෙලෙස් පහළ වෙන්නේ. ඔන්න ඔය කාරණාව මතු කරලා දෙනවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම ගැඹුරු කාරණාවක් තව දුරටත් මේ මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේට දේශනා මතක් කරනවා. **එත්ථ ච තෙ, මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත, දිට්ඨසුතමුතවිඤ්ඤාතබ්බෙසු ධම්මෙසු දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති, සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති, මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති, විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං භවිස්සති.** දැන් ඔන්න දෙන අවවාදය. "එහෙම නම් මෙන්න මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත, මේ පෙනෙන, ඇහෙන, විඳින, දැනෙන මේ විවිධාකාර බාහිර ආරම්මණ සම්බන්ධයෙන් දැකීම් මාත්‍රයෙන් නතර වෙන්න. ඇසීම් මාත්‍රයෙන් නතර වෙන්න, විඳීම් මාත්‍රයෙන් නතර වෙන්න, දැනගැනීම් මාත්‍රයෙන් නතර වෙන්න."

දැන් පින්වත්නි ඔය කථා කරන්නේ තනිකරම ඉන්ද්‍රිය සංවරයක්. ඒ කියන්නේ අපි ඇහෙන් රූප බලලා ඒකත් එක්ක අපි ගනුදෙනු කරන්න පටන්ගත්තොත්, ඒකෙ අනුව්‍යංජන ගන්න ගත්තොත්, නිමිති ගන්න ගත්තොත් ඒකත් එක්ක අපේ හිත ඇදිලා යනවා. ඒකත් එක්ක අපි දන්නෙම නැතුව මුළාවට පත් වෙනවා. කතන්දරයක් ගොතන්න පටන්ගන්නවා. ඒ හරහා අපි විතර්ක පහළ කරගන්නවා. විතර්ක තව තව වර්ධනය වෙනවා. හිතේ සිතුවිලි තව තව වර්ධනය වෙනවා. ඊට පස්සේ ඒක ප්‍රපංචයක් බවට, කතන්දරයක් බවට, හිත වටවළල්ලේ යාමක් බවට පත් වෙනවා. ඒ වගේමයි අපි කනෙන් අහන සද්ද අපි සද්ද මට්ටමින් නතර කරගත්තෙ නැත්නම් අපි ඒ සද්ද ගැන හොයන්න යනවා. සද්ද කළේ කවුද කියල අහන්න යනවා. හොයන්න යනවා. එයාට ඊට පස්සෙ චෝදනා කරන්න යනවා. එයා ගැන හිතේ වෛරයක් ද්වේෂයක් පහළ කරගන්න යනවා. පැටලෙනවා. ඉතින් ලොකු කතන්දරයක් හිත ඇතුළෙ ගෙතෙනවා. මේ විදිහටම ගඳ සුවඳ ගැන, රස ගැන, ස්පර්ශ ගැන, ඒ වගේමයි හිතට එන අරමුණු ගැනත් මේ පින්වතුන්ට හිතාගන්න පුළුවන්. යම් කිසි අරමුණක් හිතට ආවමත් අපි ඒ අරමුණ අරමුණ මට්ටමකින් හඳුනාගෙන එතනින් නතර කරගන්නවා නම් - අපි කියන්නේ 'ලත් තැන ලොප් කරනවා' කියලා - අන්න එබඳු ලත් තැන ලොප් කිරීමක් අපිට කරන්න පුළුවන් නම් හිත ඇතුළේ කතාවක් ගෙතෙන්නෙ නැහැ. හිත වටවළල්ලේ යන්නෙ නැහැ. අපිට

පුළුවන් ඒ ඉන්ද්‍රිය මට්ටමේම ඒ සිදු වෙච්ච අත්දැකීම නතර කරගන්න. ඉන්ද්‍රිය මට්ටමේදීම අපිට හික්මෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒක තමයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන අවවාදය.

එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් යම් කිසි කෙනෙක් ඇහෙන් රූප බලලා ඒකෙ විවිධාකාර නිමිති ගනිමින්, ඒකෙ ලස්සන හොයමින්, ඒකෙ කැත හොයමින්, ඒකෙ තියෙන අඩුපාඩුකම් හොයමින්, ඒක තව තව හාරා අවුස්සා බලමින් යන්න පටන්ගත්තොත් හිතේ කෙලෙස් ඇවිස්සෙනවා. ඒ වගේමයි සද්දයක් ඇහුණහමත් ඒකෙ කැත, ලස්සන, හොඳ නරක, අනුව්‍යංජන, නිමිති හොය හොයා යන්න ගියොත් ආයෙත් හිත ඇවිස්සෙනවා. ගඳ සුවඳ ගැනත් එහෙමයි. රස ගැනත් එහෙමයි. ස්පර්ශ ගැනත් එහෙමයි. හිතට එන අරමුණු ගැනත් එහෙමයි. හැබැයි අපිට පුළුවන් නම් ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව ඇහැට අරමුණු වෙන දේවල්, කනට අරමුණු වෙන සද්ද, නාසයට අරමුණු වෙන ගඳ සුවඳ, දිවට දැනෙන රස, කයට දැනෙන ස්පර්ශ, මනසට එන අරමුණු - මේවා සම්බන්ධයෙන් හොඳ අවධානයෙන් සතියෙන් ඉන්න පුළුවන් නම්, එහෙම නම් එතකොට අපේ හිත ආරක්ෂා කරගන්න සැහෙන්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. එබඳු අවස්ථාවකදී හිතේ නීවරණ පහළ වෙන්න, සංයෝජන පහළ වෙන්න අවකාශයක් නැහැ.

දැන් මෙන්න මේ විදිහට අවවාද කළාම මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේට, උන්වහන්සේ බොහොම ලස්සන ගාථා කීපයකින් තමන්වහන්සේට තේරිච්ච හැටි බුදුරජාණන් වහන්සේට කියනවා. "ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැකෙවින් කියපු ධර්මය මට අවබෝධ වුණේ මේ විදිහට." කොහොමද?

රූපං දිස්වා සති මුට්ඨා පියනිමිත්තං මනසි කරොතො
සාරත්තචිත්තො වෙදෙති තඤ්ච අජ්ඣොසාය තිට්ඨති

ඒ කියන්නේ යම් කිසි කෙනෙක් රූපයක් දකිනවා. හැබැයි සිහිය පිහිටුවාගෙන නෑ. සතිය පිහිටුවාගෙන නෑ. රූපෙ දැක්කා. සිහිය හොඳට පිහිටවල නෑ. **පියනිමිත්තං මනසි කරොතො** ඒ දැකපු රූපෙ

තියෙන විවිධාකාර ප්‍රිය නිමිති ලස්සන දේවල් තව තව හාරා අවුස්සලා බලනවා. එද අපි අරගත්ත උදාහරණය වශයෙන් ගත්තොත් තරුණයෙකුට තරුණියක් පේනවා. එතකොට ඒ තරුණයාගේ හිතේ යම් කිසි කැමැත්තක් ආසාවක් ඇති වෙනවා. එයාගෙ හිතේ සතියක් පිහිටල නැහැ. ඒ වෙනුවට දැන් ඒ ලැබිච්ච සතුට නිසා තව තව මේ රූපෙන් රස විඳින්න එයා තව තව ඒ දිහා බලනවා. තව තව ලස්සන හොයන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ ලස්සන හොයන්න හොයන්න තව තව නිමිති ගැනීමක් සිද්ධ වෙනවා. නිමිති ගන්න ගන්න තව තව හිත ඇවිස්සෙනවා. ඊළඟට සඳහන් කරනවා **සාරත්තචිත්තො වෙදෙති.** දැන් මේක එයා රස විඳගන්නේ හිතේ එක්තරා අන්දමකින් ලොකු ඇලීමක් සහිතව. ඒකෙ බැඳීමක් සහිතව තමයි මේ තැනැත්තා ඒ අරමුණ විඳින්නේ. **තඤ්ච අජ්ඣොසාය තිට්ඨති.** මේ අරමුණ තුළට බැහැගෙන තමයි ඒක විඳින්නේ. ඒකට බැඳිලා, ඒකට රාගයෙන් ඇලිලා, ඒකට බැසගෙන තමයි ඒක එයා රස විඳින්නේ. **තස්ස වඩ්ඪන්ති වෙදනා අනෙකා රූපසම්භවා.** ඒ හරහා දැන් විවිධාකාරව තව තව වේදනා පහළ වෙනවා. දැන් ස්කන්ධ පැත්තෙන් කියනවා නම් තව තව ස්කන්ධ වැඩෙනවා. තව තව සංයෝජන තව තව කෙලෙස් පහළ වෙනවා. **අභිජ්ඣා ච විහෙසා ච චිත්තමස්සූපහඤ්ඤති.** හිත තව තව පැටලෙනවා. තව වෙහෙසට පීඩාවට පත් වෙනවා. ඒ හරහා හිතේ තව දැඩි ලෝභයක් පහළ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හිතේ ලොකු වෙහෙසක්, ගැටීමක් සිද්ධ වෙනවා. **එවං ආචිනතො දුක්ඛං ආරා නිබ්බාණං වුච්චති.** දැන් දුක තව තව වර්ධනය වෙනවා. එයා නිවනින් ඈතට ඈතට යනවා.

මේ ආකාරයෙන්ම මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ විස්තර කරනවා කනෙක් සද්ද අහද්දිත් හිතේ සතිය පිහිටලා නැත්නම් ඒකේ පැටලෙන්න ගියහම ඒක තුළට බැසගන්න ගියහම ලොකු පටලැවිල්ලක්, ලොකු වෙහෙසක්, දැඩි ලෝභයක් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් ආකාරය. ඒ වගේමයි ගඳ සුවඳ සම්බන්ධයෙන්, ඒ වගේමයි රස සම්බන්ධයෙන්, ඒ වගේමයි ස්පර්ශය සම්බන්ධයෙන්, ඒ වගේමයි හිතට එන විවිධාකාර අරමුණු සම්බන්ධයෙන්. එතකොට අපිට තේරෙනවා හිතට එන අරමුණක් වුණත් ඒකෙ තව තව රස බලමින්,

ඒකෙ නිමිති ගනිමින්, ඒක තව තව හැඩගන්වමින් ඉදිරියට යන්න ගියොත් හිත තව ඒකෙ පැටලෙනවා. හිතේ සරාගී ගතියක්, ඇලීමක්, බැඳීමක් තව තව පහළ වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඒකටම බැහැගන්නවා හිත. ඒකෙම දැන් පැටලිලා. ඒකෙම දැන් හිර වෙලා. **තස්ස වඩ්ඪන්ති වෙදනා අනෙකා ධම්මසම්භවා.** එතකොට තව තව සිතුවිලි පහළ වෙනවා. තව තව සංඥා එනවා. තව තව හිත ව්‍යාකූලත්වයකට පත් වෙනවා. තවත් එක්කො මේකෙ ලොකු කැමැත්තක්, ලොකු ආසාවක්, ලොකු බැඳීමක්, දැඩි ලෝභයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් මේ අරමුණත් එක්ක ගැටීම හරහා හිතේ යම් කිසි වෙහෙසක්, දරථයක්, පීඩනයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. හිත වෙහෙසට පත් වෙනවා. **එවං ආචිනතො දුක්ඛං ආරා නිබ්බානං වුච්චති** දැන් ඒ හරහා දුක තව තව වැඩි වෙනවා. නිවනින් එන්න එන්න ඈත් වෙනවා.

මේ විදිහට විස්තර කරපු මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ඊළඟට කියනවා හැබැයි මේ යෝගාවචරයා සතිමත් වුණොත් - ඇහෙන් රූප බලනකොට එයා සිහිය පිහිටුවනවා. **න සො රජ්ජති රූපෙසු රූපං දිස්වා පතිස්සතො.** එතකොට මොකද වෙන්නේ? ඒ දැකපු රූප සම්බන්ධයෙන් හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙන්නෙ නැහැ. මොකද සිහිය පිහිටුවලා. **පතිස්සතො** සිහිය හොඳට පිහිටුවගෙන තමයි එයා කටයුතු කරන්නේ. ඇහෙන් රූප පේනවා, හැබැයි හොඳට සිහිය පිහිටලා තියෙනවා. ඊළඟට **විරත්ත චිත්තො වෙදෙති** දැන් ඒ අත්දැකීම ලබන්නේ හිතේ බැඳීමක් නැතුව. ඒක එක්ක පැටලෙන්න යන්නෙ නැතුව. විරාගී ස්වභාවයකින් තමයි දැන් අරමුණ භුක්ති විඳින්නේ. **තඤ්ච නාජ්ඣොසාය තිට්ඨති** ඒ නිසා ඒකට බැහැගන්නෙ නැහැ. ඒක අස්සට රිංගාගන්නෙ නෑ. අරමුණ අස්සට රිංගාගැනීමක්, බැසගැනීමක්, ඒකත් එක්ක පැටලීමක් වෙන්නෙ නැහැ. මොකද, ඒ අරමුණෙන් ඈත් වෙලා තමයි අරමුණ නිරීක්ෂණය කරන්නේ. බොහොම සමබරතාවක් පවත්වාගන්නවා. නිවැරදි සතිමත් බවක් පවත්වාගන්නවා.

ඊළඟට කියනවා **යථාස්ස පස්සතො රූපං සෙවතො චාපි වෙදනං. ඛීයති නොපචීයති එවං සො චරතී සතො.** දැන් මේ හරහා

මොකද වෙන්නේ? නිවැරදිව එයා රූපය ගැන අවබෝධයක් ඇති කරගන්නවා. ඒ රූපයේ ඇසුර හරහා යම් හෝ වේදනාවක් පහළ වෙනවා නම්, ඒ වේදනාව පහ වෙලා යනවා. ක්‍ෂය වෙලා යනවා. **ඛීයති නොපචීයති** ඒක වර්ධනය වෙන්නෙ නෑ. ඒක වැඩෙන්නෙ නැහැ. තව තව එකතු වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඒ වේදනාව ක්‍ෂය වෙලා යනවා. **එවං සො චරතී සතො** අන්න ඔය ආකාරයෙන් තමයි සතිමත්ව මේ යෝගාවචරයා කටයුතු කරන්නේ. **එවං අපචිනතො දුක්ඛං සන්තිකෙ නිබ්බානං වුච්චති**. මේ හරහා මොකද වෙන්නේ? එයාගෙ දුක අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. **සන්තිකෙ නිබ්බානං වුච්චති**. දැන් එයා නිවන සමීපයේ කටයුතු කරනවා.

එහෙනම් අපිට තේරෙනවා දැන් ඇහෙන් රූප බලනකොට අපි හොඳට සිහිය පිහිටුවලා, එතන එතන සතිමත් වෙලා, ඊළඟට ඒකෙ අනුනිමිති ව්‍යංජන ගන්න යන්නෙ නැතිව අපිට සතිමත්ව කටයුතු කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ හරහා යම් හෝ වේදනාවක් හිතේ පහළ වුණා නම් - සැප වෙන්න පුළුවන්, දුක් වෙන්න පුළුවන්, උපේක්‍ෂා වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන් - අන්න ඒ වේදනාව ක්‍ෂය වෙලා යනවා. ඒ වේදනාව බැහැර වෙලා යනවා. එතකොට ඒ අරමුණේ බැසගැනීමක් වෙන්නෙ නෑ. අරමුණේ හිර වීමක්, අරමුණේ පැටලැවිල්ලක් වෙන්නෙ නෑ. එතකොට අර වේදනා පහව යනවා, ක්‍ෂය වෙලා යනවා. ඒ ආකාරයෙන් යෝගාවචරයා සතිමත්ව කටයුතු කරනවා. ඒ හරහා මොකද වෙන්නේ? දුක දුරු වෙනවා. දුක අඩු වෙනවා. නිවන සමීපයට යනවා **එවං අපචිනතො දුක්ඛං සන්තිකෙ නිබ්බානං වුච්චති**.

මේ ආකාරයෙන් මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ඇහෙන් රූප බැලීම ගැනත්, කනෙන් සද්ද ඇසීම ගැනත් නාසයෙන් ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණය කිරීම ගැනත් දිවෙන් රස විඳීම ගැනත් කයෙන් ස්පර්ශ විඳීම ගැනත් ඊළඟට මනසට යම් කිසි අරමුණක් ආවහමත් කොහොමද ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ කියන එක මතු කරලා දෙනවා. මේ ගාථා ටික අහගෙන හිටිය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතුටට පත් වෙලා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේමත් මේ ගාථා ටික ඊළඟට ප්‍රකාශ කරනවා. එතකොට ඒක බුද්ධ භාෂිතයක් බවට පත් වෙනවා.

මේ අනුව අපිට තේරෙනවා පින්වත්නි, මේ ආයතන සම්බන්ධයෙන් කථා කරනකොට ඉන්ද්‍රිය සංවරය ගැන කථා කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. අපි එහෙම නම් ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් පවත්වන්න අවශ්‍යයි. එහෙම නැත්නම් අපිට හිත හික්මවාගන්න බැරි වෙනවා. දිගටම දිගටම හිත තව තව කැලඹෙනවා. හිත තව තව ව්‍යකූල වෙනවා, වික්ෂේප වෙනවා, පටලැවෙනවා අපි කිසිම වග වීමක් නැතුව නැත්නම් කිසිම වග විභාගයක් නැතුව අපේ ඉන්ද්‍රිය පරිහරණය කරන්න ගියොත්. අපි පෙනෙනවා කියලා ඕනැ තරම් රූප බලන්න ගියොත්, ඇහෙනවා කියලා අපිට ඕනැ තරම් කැමති තරම් සද්ද අහන්න ගියොත්, අපිට ඕනැ තරම් ගඳ සුවඳ බලන්න පුළුවන් කියල ගඳ සුවඳ බලන්න ගියොත්, ඕනැ රසක් බලන්න පුළුවන් කියලා රස බලන්න ගියොත්, ඕනෑම ස්පර්ශයක් ලබන්න පුළුවන් කියලා ස්පර්ශ ලබන්න ගියොත්, ඒ වගේමයි නිකන් ඉන්න වෙලාවට නිකන් ඉන්නෙ නැතිව හිත නිස්කලංකව නිශ්ශබ්දව තියාගෙන ඉන්නෙ නැතුව කෙළවරක් නැතුව අතෝරක් නැතිව එහෙට මෙහෙට හිතන්න ගියොත් ඉතින් ඒ හරහා කෙලෙස් වැඩෙනවා, දුක වර්ධනය වෙනවා, නිවනින් ඈතට ඈතට යනවා. හැබැයි ඕකෙ අනිත් පැත්ත අපි කළොත්, හොඳ ඉන්‍ද්‍රිය සංවරයක් ඇතිව අපි කටයුතු කළොත් - **ඉන්‍ද්‍රියෙසු ගුත්තද්වාරො හොති** කියල කියනවා - මේ ඉන්‍ද්‍රියයන්ගේ වැසූ පියන් ඇතිව වැසූ දොර ඇතිව කෙනෙක් වාසය කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා නම්, අන්න එයාගෙ හිතේ දුක අඩු වෙනවා. එයා නිවනට සමීප වෙනවා.

ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා **මාලුඞ්ක්‍යපුත්ත සූත්‍රයේ** බුදුරජාණන් වහන්සේ කරුණු කීපයක් විශේෂයෙන් පෙන්වා දෙනවා ඉන්‍ද්‍රිය සංවරය ගැනත් අපි සතිමත්ව ඒ ඒ ආයතනයේ කටයුතු කළ යුතු ආකාරය ගැනත්. එතකොට මෙබඳු අන්දමකින් යම් කිසි කෙනෙක් කටයුතු කරනවා නම් ඒ අවස්ථාවේදී සතිමත්ව ඉන්‍ද්‍රියයන් එක්ක ගනුදෙනුව සිද්ධ වෙන අවස්ථාවේදී එයාගෙ හිතේ සංයෝජනයක් පහළ වෙන්න අවකාශයක් නෑ. පහළ වුණත් ඉක්මනටම ඒක ක්‍ෂය වෙලා යනවා. මොකද අපි ඒ ගැන සතිමත්. අවධානයෙන් ඉන්නේ. ඒ වගේමයි කටයුතු කරන්නේ ඒක දුරු වෙලා ක්‍ෂය වෙලා යන

ආකාරයට. එතකොට ඒ පහළ වෙච්ච සංයෝජනය දුරු වෙලා ක්ෂය වෙලා යනවා. ඒ නිසා අප්‍රමාදී වීම මෙතෙන්දි අත්‍යවශ්‍යයි. ඉක්මනටම සිහිය පිහිටුවීම අත්‍යවශ්‍යයි.

ඒ ගැන හරි ලස්සන ගාථාවක් එනවා ධම්මපදයේ අප්පමාද වග්ගයේ.

අප්පමාදරතො භික්ඛු, පමාදෙ භයදස්සී වා
සංයොජනං අණුං ථූලං, ඩහං අග්ගීව ගච්ඡති.

එතෙන්දි කියන්නේ **අප්පමාදරතො භික්ඛු** යම් කිසි භික්ෂුවක් යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් අප්‍රමාදී බවේ ඇලිලා කටයුතු කරනවා. එයා හොඳ අවධානෙන් ඉන්නේ නිතරම. ඇහෙන් මොනවාද රූප පේන්නේ? කනෙන් මොනවාද සද්ද අහන්නේ? නාසයෙන් මොනවාද ගඳ සුවඳ බලන්නේ? දිවෙන් මොකක්ද රස බලන්නේ? කයෙන් මොකක්ද ස්පර්ශයක් ලබන්නේ? හිතට මොකක්ද අරමුණක් එන්නේ? මේ ඉන්ද්‍රිය හයේ හොඳ අවධානයෙන් තමයි ඉන්නේ. අපි හිතමු දොරවල් හයක් තියෙන ගෙයක් තියෙනවා. ගේ මැද්දෙ ඉන්න ගෙහිමියා ඒ දොරවල් හය ගැනම අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෑ. දොරෙන් කවුද ඇතුල් වෙන්නේ? හොරෙක් හතුරෙක් ඇතුල් වෙනවාද? නැත්නම් මිත්‍රයෙක් ඇතුල් වෙනවාද? කියලා මේ දොරවල් හය ගැන එයා අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෑ. ඒ වගේ තමයි යෝගාවචරයාත් බොහොම අප්‍රමාදීව මේ ප්‍රමාදයේ තියෙන බය දකලා; බැරි වෙලාවත් ප්‍රමාද වුණොත් බැරි වෙලාවත් තමන්ගේ සිහිය ගිලිහුණොත් ඔන්න ආයිත් ඇහැ හරහා කන හරහා නාසය හරහා දිව හරහා කය හරහා මනස හරහා කෙලෙස් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා එයා හැම තිස්සෙම ඒ ආයතන ගැන අවධානයෙන් ඉන්නේ. මේ ආයතනවලින් කවුද ඇතුළට එන්නේ කියලා අවධානයෙන් ඉන්නේ. මේ අවධානය හරහා එයාට ලැබෙන විශේෂ වාසියක් තමයි **සංයොජනං අණුං ථූලං ඩහං අග්ගීව ගච්ඡති** හරියට අර ලැව් ගින්නකින් සියල්ල දවලා අළු කරලා දනවා වගේ ලොකු කුඩා සියලු සංයෝජන, ලොකු කුඩා සියලු බැඳීම් ඒ සියල්ල මේ යෝගාවචරයා දවලා අළු කරලා දනවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා හොඳට යම් කිසි කෙනෙක් සිහියෙන් ඉන්නවා නම්, සතිය පිහිටුවනවා නම්, සතිපට්ඨානයේ කටයුතු කරනවා නම්, ඒ ඒ ආයතනය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා නම්, ඒවායින් ඇතුල් වෙන්නේ මොනවාද? කියලා අවධානයෙන් ඉන්නවා නම්, එයාට මේ පහළ වෙන විවිධාකාර සංයෝජන, කෙලෙස්, හැකිලි, බැඳීම් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ක්ෂය කරමින් ඒවා පලවා හරිමින් දුරු කරමින් කටයුතු කරන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. දැන් පින්වත්නි, ඇතැම් කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් මෙහෙම කියනකොට "මේක හරිම වියළියි. මේකෙ එච්චර සතුටක් නැහැ. ඉස්සර නම් මං එක එක දේවල් බලබලා රස වින්ඳ. ඒ හරහා ලොකු ආස්වාදයක් ලැබුවා. මං විවිධාකාර ගීත රස වින්ඳ. වාද්‍ය වෘන්ද රස වින්ඳ. ලොකු ආස්වාදයක් ලැබුවා. මම නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලබලා ලොකු සතුටක් භුක්ති වින්ඳ. දිවෙන් නා නා ප්‍රකාර රස අනුභව කරමින් ලොකු රස විඳීමක් කළා. ඊළඟට කයෙනුත් විවිධාකාර ස්පර්ශ ලබමින් මම ලොකු සතුටක් භුක්ති වින්ඳ. මනසෙනුත් විවිධාකාර දේවල් හිතහිතා මම රස විඳීමක් කළා. ඉතින් මේ ඔක්කොම නතර වුණහම මොකක්ද තියෙන සතුට?" කියල එහෙම නම් කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන්.

ඒකටත් හරි ලස්සන උත්තරයක් ධර්මයෙන්ම අපිට හොයාගන්න පුළුවන්. **පමාදවිහාරී සූත්‍රය** කියල සූත්‍රයක් එනවා සළායතන සංයුක්තයේ. ඒකෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් අප්‍රමාදීව කටයුතු කරනවා නම්, මම දැන් අර කිව්වා වගේ ඉඳුරන් ගැන අවධානය පවත්වමින් හොඳට සිහියෙන් ඉන්නවා. සිහියෙන් කටයුතු කරනවා. අප්‍රමාදීව කටයුතු කරනවා. එහෙම නම් මොකද වෙන්නේ? ඇහැ හරහා විෂම දර්ශන මනසට ඇතුල් වීම නිසා හිත කෙලෙසෙන එක කන හරහා හිත කෙලෙසෙන එක නාසය හරහා හිත කෙලෙසෙන්න තියෙන අවකාශය දිව හරහා හිත කෙලෙසෙන්න තියෙන අවකාශය කය හරහා හිත කෙලෙසෙන්න තියෙන අවකාශය අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ විදිහට එයා ඉන්ද්‍රිය සංවරයකින් බොහොම අප්‍රමාදීව කටයුතු කරනවා. එතකොට කෙලෙසුන්ගෙන් හිත තෙත් වෙන්න තියෙන හැකියාව අඩු

වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ හරහා මොකද වෙන්නේ? හිත ටිකක් නිවෙන්න පටන්ගන්නවා. හිත දැන් ඇවිස්සෙන්නෙ නෑ. හිත කැලඹෙන්නෙ නෑ. හිතට උරුම වෙලා තියෙන ඒ සාමාන්‍ය ප්‍රමෝදය, සාමාන්‍ය සරල සතුට එයාට දැන් භුක්ති විඳින්න හම්බ වෙනවා.

ඒ කියන්නෙ පින්වත්නි මේ හිත සාමාන්‍යයෙන් කෙලෙසුන්ගෙන් පහර කන්නෙ නැත්නම්, කෙලෙස් පහරට ලක් වෙන්නෙ නැත්නම්, ඒ හිතටම ආවේණික බොහොම මෘදු සතුටක් - අපි කියනවා 'තරුණ ප්‍රමෝදයක්' කියලා - හිතේ තියෙනවා. අන්න එබඳු තරුණ ප්‍රමෝදයක්, ඒ සියුම් සතුටක් යෝගාවචරයාට භුක්ති විඳින්න හම්බ වෙනවා. මෙබඳු ප්‍රමෝදයක් තමයි ඊට පස්සෙ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ප්‍රීතියක්, හිත පිනා යන ගතියක් බවට, කය පිනා යන ගතියක් බවට පත් වෙන්නේ. ඒ හරහා තමයි කය සිත සැහැල්ලුවකට ලක් වෙන්නේ. කයේ සිතේ යම් කිසි සැපයක් භුක්ති විඳින්න ලැබෙන්නේ. ඒ හරහා තමයි **සුඛිනො චිත්තං සමාධියති** කියලා සමාධිමත් වෙන්නේ, ඒකාග්‍ර වෙන්නේ. එබඳු ඒකාග්‍ර වෙච්ච මනසක තමයි සමථ විදර්ශනා ආදී ධර්මතා පහළ වෙන්නේ.[9]

එතකොට මෙන්න මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය හරහා කෙලෙසුන්ගෙන් හිත තෙත් නොවීම නිසා හිතේ තියෙන සුවයට සැපයට බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් දීලා තියෙනවා **අබ්‍යාසෙක සුඛය** කියලා - කෙලෙසුන්ගෙන් නිතර නිතර තෙත් නොවීම නිසා හිතේ තියෙන සැපය.[10] එහෙනම් අපිට තේරෙනවා මේ ඉන්ද්‍රිය පරිහරණය හරහා කෙලෙස් ඇති කරගන්නෙ නැතිව අපි බොහොම අවධානයෙන්, අප්‍රමාදීව, සතිමත්ව කටයුතු කරනවා නම් හිතේ තියෙන සාමකාමී ගතිය ඒ සියුම් සතුට තැන්පත් බව ශාන්ත ගතිය ආරක්ෂා වෙනවා. එතකොට තවත් කෙනෙක් තර්කයක් නගන්න පුළුවන් "එහෙම නම්

9 චක්ඛුන්ද්‍රියසංවුතස්ස භික්ඛවෙ විහරතො චිත්තං න ව්‍යාසිඤ්චති චක්ඛුවිඤ්ඤෙය්‍යෙසු රූපෙසු, තස්ස අබ්‍යාසිත්තචිත්තස්ස පාමුජ්ජං ජායති. පමුදිතස්ස පීති ජායති. පීතිමනස්ස කායො පස්සම්භති. පස්සද්ධකායො සුඛං වෙදියති. සුඛිනො චිත්තං සමාධියති. සමාහිතෙ චිත්තෙ ධම්මා පාතුභවන්ති. ධම්මානං පාතුභාවා අප්පමාදවිහාරීත්වෙව සඞ්ඛං ගච්ඡති. - පමාදවිහාරී සූත්‍රය : සළායතන සංයුත්තය

10 සො ඉමිනා අරියෙන ඉන්ද්‍රියසංවරෙන සමන්නාගතො අජ්ඣත්තං අබ්‍යාසෙකසුඛං පටිසංවෙදෙති. - සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය : දීඝ නිකාය

ඇස් පියාගෙන හිටියහම හරි නේ. කන් වහගෙන හිටියහම හරි නේ. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලන්නෙ නැතුව හිටියහම හරි නේ. දිවෙන් මොකක්වත් රස විඳින්නෙ නැතුව හිටියහම හරි නේ. කයෙන් ස්පර්ශ ලබන්නෙ නැතුව හිටියහම හරි නේ" කියලා. හැබැයි ඒක නෙවෙයි මේ කියන්නේ.

ඔය තර්කය එක්තරා අවස්ථාවකදි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙරළා ප්‍රශ්න කරනවා **උත්තර** කියල මානවකයාගෙන්.[11] ඒකත් බොහොම ලස්සන රසවත් සිදුවීමක්. එක්තරා අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේත් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේත් ටිකක් විවේකයෙන් ඉන්න අවස්ථාවකදි එතෙන්ට පැමිණෙනවා **පාරාසරිය** කියන බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයාගේ ගෝලයෙක්. ඒ ගෝලයාගේ නම උත්තර. මේ උත්තර මානවකයා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාවට පැමිණියහම බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්නයක් අහනවා. "මොකක්ද මේ ඔබතුමාගෙ ගුරුවරයා පනවන ඉන්ද්‍රිය සංවරය?" ඉතින් උත්තර මානවකයා කියනවා "අපේ පාරාසරිය ගුරුතුමා කියනවා ඇහෙන් රූප බලන්නෙ නැතුව ඉන්න. කනෙන් සද්ද අහන්නෙ නැතුව ඉන්න. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලන්නෙ නැතුව ඉන්න. දිවෙන් රස බලන්නෙ නැතුව ඉන්න. කයෙන් ස්පර්ශ ලබන්නෙ නැතුව ඉන්න. මනසිනුත් අරමුණු ගන්නෙ නැතුව ඉන්න කියලා තමයි අපේ ගුරුතුමා ඉන්ද්‍රිය සංවරය පනවන්නේ."

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "එහෙම නම් ජාති අන්ධ පුද්ගලයෝ මේ ඉන්ද්‍රිය සංවරයේ කෙළ පැමිණිලා ඉන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි ජාති බධිර - ඒ කියන්නේ කන් ඇහෙන්නෙ නැති අය එහෙම නම් ඉන්ද්‍රිය සංවරයේ කෙළ පැමිණිලා තියෙන්න ඕනෑ." එතකොට අපට තේරෙනවා නේ, මොකද දැන් මෙයා කියන්නේ ඇහෙන් රූප බලන්නෙ නැතුව ඉන්න, කනෙන් සද්ද අහන්නෙ නැතුව ඉන්න කියල තමයි දිගටම කියන්නේ. ඉතින් එහෙම නම් අන්ධයින්ට පේන්නෙ නැති නිසා ඒ අය ඉන්ද්‍රිය සංවරයේ කෙළ පැමිණිලා ඒක සම්පූර්ණ කරපු අය වෙන්න ඕනැ. ඒ වගේමයි සද්ද

---

11 ඉන්ද්‍රියභාවනා සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය

අහන්න බැරි බිහිරි අය ඒකෙ කෙළ පැමිණිච්ච සම්පූර්ණ කරගත්ත අය වෙන්න ඕනැ කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ තර්කයක් ඉදිරිපත් කරනවා. එතකොට මේ උත්තර මානවකට උත්තර නැති වෙනවා. ඊට පස්සෙ මොකද වෙන්නේ? දැන් බුදු හාමුදුරුවෝ පුංචි ඉගියක් කරනවා ආර්ය සාසනයේ ඔයිට වඩා ගැඹුරු ඉන්ද්‍රිය භාවනාවක් තියෙනවා කියලා. ඒ අවස්ථාවෙදි ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මැදිහත් වෙලා ආරාධනා කරනවා "අනේ! ස්වාමීනී, අපි කෙරේ අනුකම්පාවෙන් මේ ආර්ය සාසනයේ බුද්ධ සාසනයේ තියෙන ආර්ය වූ ඉන්ද්‍රිය භාවනාව කුමක්ද කියලා අපට කියලා දෙන්න" කියලා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම වටිනා සූත්‍ර දේශනාවක් **ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රය** වශයෙන් ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ මෙන්න මේ වගේ කාරණාවක්; දැන් ඇහෙන් රූපයක් දැක්කහම හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් මනාපයක් අමනාපයක්, නැත්නම් ඒ දෙක මිශ්‍ර වෙච්ච ස්වභාවයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් ඒ හිතේ පහළ වෙච්ච මනාප ස්වභාවය, එහෙම නැත්නම් ඒ හිතේ පහළ වෙච්ච අමනාප ස්වභාවය, දැන් මේ අලුතෙන් හිතට අත් වෙච්ච ඉරණම ගැන යම් වැටහීමක් ඇති කරගන්නවා. ඒ කියන්නේ අවධානයෙන් ඉන්නවා, සිහියෙන් ඉන්නවා. සිහියෙන් ඉන්නකොට හැබැයි තේරෙනවා දැන් මේ ඇහැට රූපයක් ආපාතගත වුණා. ඒ හරහා ඔන්න ආයිත් හිතේ යම් කිසි කැලඹීමක් ඇති වුණා. ඉතින් අපි දන්නවා කොච්චර අපි උත්සාහවන්ත වුණත් ඇතැම් වෙලාවට ඇහෙන් රූප බලපු ගමන් හිතේ යම් කිසි කැලඹීමක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. හිත ආයිත් ඇවිස්සිලා ආවා. හිතේ ආයිත් රාගයක් පහළ වුණා. ආයිත් ද්වේෂයක් පහළ වුණා. දැන් මේ පහළ වෙච්ච ස්වභාවය ගැන දැනුවත් වෙනකොට සතිමත් වෙනකොට දැන් මේ පහළ වෙච්ච ස්වභාවය හරි රළු බවක් වැටහෙන්න පුලුවන්. අර ඊට කලින් හිත තිබුණේ බොහොම ශාන්ත ගතියක.

අපි හිතමු මේ යෝගාවචරයා සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරලා හොඳට භාවනාවක් වඩපු විපස්සනාවක් වඩපු යෝගාවචරයෙක්. ඉතින් එයාට පුළුවන්කමක් තිබුණා සැහෙන්න හිත දමනය කරගෙන,

සිහිය පවත්වාගෙන, හිත පටලවාගන්නෙ නැතිව බොහෝම සරලව ශාන්තව හිත පවත්වන්න; නිකෙලෙස්ව හිත පවත්වන්න; සැහැල්ලුවෙන් හිත පවත්වන්න. හැබැයි දැන් ඇහෙන් රූපය දැක්කහම ඒ ශාන්ත ගතිය එයාට අහිමි වුණා. ආයිත් හිත කැලඹුණා. ආයිත් හිත හිර වුණා. ආයිත් හිත තද වුණා. ආයිත් හිතේ යම් කිසි ව්‍යාකූලත්වයක් පටලැවිල්ලක් පහළ වුණා. දැන් බුදුහාමුදුරුවො කියනවා මේ පටලැවිල්ල, මේ පහළ වෙච්ච ව්‍යාකූලත්වය, මේ තියෙන තද ගතිය බර ගතිය තේරුම්ගන්නවා. "මේක හරි රළුයි. අර කලින් හිටිය තැන ඊට වඩා හරි සරලයි. හරිම සෞම්‍යයි. බොහොම නිවිච්ච තැනක තමයි කලින් හිටියේ." මේ ස්වභාවය දැකලා ඒ කලින් හිටිය නිවිච්ච උපේක්ෂා සහගත බව ප්‍රණීත බව තේරුම් අරගෙන නැවතත් හිත ඉක්මනටම ඒ කලින් හිටිය ප්‍රණීත උපේක්ෂාවට අරගන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා. **එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං උපෙක්ඛා** අර කලින් හිටිය උපේක්ෂාව, කලින් හිත තිබුණ සරල ගතිය, ශාන්ත ගතිය ඒක තමයි ප්‍රණීත. ඒක තමයි ශාන්ත. අන්න එතනට නැවතත් හිත අරගන්න.

ඉතින් මේක පින්වත්නි පුරුදු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. මේක මේ කියනවා වගේ ලේසි නැහැ. කෙනෙකුට එතකොට නැවත නැවත රූප දැකීම හරහා හිතේ යම් කිසි කැලඹීමක් සිද්ධ වුණහම යුහුසුලුව නැවතත් අර කලින් හිටිය උපේක්ෂාවට හිත ගැනීම සඳහා යම් කිසි පුහුණුවක් ලබන්න සිද්ධ වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ පුහුණුව කෙතරම් යුහුසුලුව කෙනෙක් කරනවාද කියනවා නම්, නැත්නම් කොයි තරම් ඉක්මනට නැවතත් එයා හිත උපේක්ෂාවට ගන්නවාද කියනවා නම්, හොඳට මේක පුරුදු කරපු යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන්කම ලැබෙනවාලු හරියට නිකන් ඇහිපිල්ලම් ගහන සැණකින් හිත උපේක්ෂාවට ගන්න. ඒ කියන්නේ මොකක් හෝ දැකලා හිත පොඩ්ඩක් කැලඹුණා. එයා ඒක තේරුම්ගත්තා. ඒකෙ තියෙන ඒ රළු ගතිය, ඕළාරික බව තේරුම් අරගෙන ඒක අත්හැරල දාලා නැවතත් අර හිතේ තිබ්ච්ච සියුම් සරල මධ්‍යස්ථ උපේක්ෂා සහගත ස්වභාවයට එයා යුහුසුලුව ඇහිපිල්ලම් ගහන සැණෙකින් අරගත්තා.

මේ වගේම කනෙන් සද්ද ඇසීම සම්බන්ධයෙනුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. සද්දයක් ඇහුණහම හිත පැටලැවිල්ලකට ලක් වුණා. අපි හිතමු ලස්සන සිංදුවක් ඇහුණා. අපි ඉස්සර කියපු සිංදුවක් රස විඳපු සිංදුවක් අපිට අහන්න සැලස්වුණා. එතකොටත් ඔන්න හිතේ යම් කිසි ලොකු ආස්වාදයක් ඇති වෙලා හිත ඉල්පිලා එනවා. හිත ආයිත් අවදි වෙලා, පිම්බිලා එනවා. දැන් ඒ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා "අර කලින් තිබුණ තත්ත්වය හරි ශාන්තයි. එතන තිබුණා හරි නිවිච්ච ගතියක්, සරල ගතියක්, සැහැල්ලු ගතියක්. දැන් හැබැයි ආයිත් හිත කැලඹිලා. ආයිත් දැන් හිත ආතතිගත වෙලා. ඉතින් එහෙම නම් ඇයි මේ ආතතිගත වෙච්ච, කැලඹිච්ච, රළු, ඕළාරික මට්ටමේ හිත පවත්වන්නේ?" එහෙම නම් අර කලින් හිටිය තත්ත්වය ඊට වඩා හොඳයි කියලා කලින් තත්ත්වයට ඡන්දය දීලා හිත ඉක්මනටම එතෙන්ට පත් කරගන්න කියල කියනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා අසුරු සැණක් තරම් වේගයෙන් - කෙනෙකුට එතෙන්ට ගන්න පුළුවන්කමක් මේ පුහුණුව දියුණු කිරීම හරහා කරන්න පුළුවන් කියලා.

ඒ වගේමයි නාසයෙන් ගඳ සුවඳක් ආඝ්‍රාණය කරන්න ලැබුණහමත් ඒ හරහා හිතේ යම් කිසි කැලඹීමක් වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ කැලඹුණු මට්ටම රළුයි ඕළාරිකයි. ඊට වඩා අර කලින් තිබුණ තත්ත්වය හරි සාමකාමියි, හරි සරලයි, හරි ශාන්තයි ප්‍රණීතයි. ඒ නිසා ඉක්මනට මේ පරණ තත්ත්වයට හිත ගන්න - හරියට නිකන් නෙළුම් කොළයක් උඩට වතුර බිංදුවක් දැම්මමහම ඒක ඇල වෙච්ච කොළයක් නම් ඒක ඉක්මනටම රූටලා යනවා, බිමට වැටෙනවා - අන්න ඒ වගේ නාසයෙන් ගඳක් සුවඳක් ආඝ්‍රාණය වීම හරහා හිතේ යම් කිසි කැලඹීමක් සිද්ධ වුණා නම්, ඒ කැලඹීම අත්හැරලා නැවතත් හිත කලින් තිබ්බිච්ච ශාන්ත ගතියට යුහුසුලුවම පත් කරගන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරනවා.

ඒ වගේමයි දිවෙන් යම් කිසි රසක් භුක්ති විඳිනකොට හිත ඉපිලෙන්න පුළුවන්, හිත පිනා යන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් හිත ආයෙත් කැලඹෙන්න පුළුවන්, පටලැවෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ පැටලිලි සහගත ගතිය තේරුම්ගන්නවා. තේරුම් අරගෙන අර කලින් තිබුණ හිතේ ශාන්ත ගතිය අගය කරලා ඉක්මනටම ඒ ශාන්ත ගතියට හිත පත් වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේකත් පුරුදු

කරහම හරියට දිව අගට ගත්ත කෙළ පිඬක් තුහ්! ගාල දනවා එළියට දනවා වගේ හරි ඉක්මනට පහසුවෙන් ඒ යෝගාවචරයාට තමන්ගෙ හිත ඒ කලින් තිබුණ සරල බවට, ශාන්ත ගතියට, සාමකාමී ගතියට ගන්න පුළුවන් කියලා.

ඒ වගේමයි කයට යම් කිසි ස්පර්ශයක් ලැබුණහම විඳින්න සිද්ධ වුණහම කයෙත් ඔය වගේ තත්ත්වයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. යම් කිසි මනාපයක් අමනාපයක් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන්. පහළ වුණහම තේරුම්ගන්නවා "මේ මනාප ස්වභාවය, මේ අමනාප ස්වභාවය, හිතේ මේ පහළ වෙච්ච කැලඹිලි සහගත ගතිය හරි රළුයි, ඕළාරිකයි. ඊට වඩා හොඳයි අර කලින් තිබුණ තත්ත්වය. කලින් තිබුණෙ හරි ශාන්ත ගතියක්, සරල ගතියක්, මධ්‍යස්ථ ගතියක්, උපේක්ෂා සහගත ගතියක්." එහෙම නම් හරියට දිගහැරගෙන හිටිය අතක් නවන තරම් ඉක්මනට, නැත්නම් නවාගෙන හිටිය අතක් දිගහරින තරම් ඉක්මනට හිත අර පරණ තත්ත්වයට ගන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා.

ඒ වගේමයි හිතට යම් කිසි අරමුණක් එනවා. අරමුණක් ආවහමත් ඒ අරමුණ නිසා හිත කැලඹෙනවා. හිතේ යම් කිසි මනාප අමනාප පහළ වෙනවා. එතකොටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒවා දූන් අනුමත කරන්න යන්න එපා. ඒකත් එක්ක ඇලෙන්න යන්න එපා. ඒකත් එක්ක ගැටෙන්න යන්න එපා. ඒකත් එක්ක ආස්වාදයක් භුක්ති විඳින්න යන්න එපා. මොකද අර හිත ඊට කලින් තිබ්බ්ච ස්වභාවය ශාන්තයි, උපේක්ෂා සහගතයි, සරලයි, කෙලෙස් නෑ. නිකෙලෙස් තත්ත්වයක් කලින් තිබුණේ. එහෙම නම් අන්න ඒ නික්ලේශී, ශාන්ත, උපේක්ෂා සහගත තත්ත්වයට ඉක්මනටම නැවතත් පත් වෙන්න කියල අවවාද කරනවා. හරියට දවසක් තිස්සේ රත් කරපු යකඩ තැටියකට වතුර බිංඳුවක් දැම්මහම ඒ වතුර බිංදුව දන සැණින් ඒක 'චරස්' ගාලා වාෂ්ප වෙලා යනවා වගේ ඉක්මනටම අර පරණ තත්ත්වෙට ගන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ යෝගාවචරයා හඳුනාගෙන තිබුණ ඒ සරල බව, හඳුනාගෙන තිබුණ හිතේ ශාන්ත බව, හඳුනාගෙන තිබුණ හිතේ උපේක්ෂා සහගත

බව අගය කරමින් නැවත නැවත හිත එතනට ගැනීම ගැන තමයි අවවාද කරන්නේ. ඒ වගේමයි ඒ තත්ත්වය යම් අවස්ථාවකදි අහිමි වුණොත් - ඇහෙන් රූප දැකලා, කනෙන් ශබ්ද අහලා, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලලා, දිවෙන් රස බලන්න ගිහිල්ලා, කයෙන් ස්පර්ශ ලබන්න ගිහිල්ලා, එහෙම නැත්නම් මනසට යම් කිසි අරමුණක් පැමිණීම හරහා ඒ තමන්ගේ හිතේ තිබ්බිච ශාන්ත ගතිය අහිමි වුණොත්, ඒ අලුතෙන් හටගත්ත තත්ත්වය එක්කො රළු ගතියෙන් තේරුම්ගන්න කියල කියනවා. "ඒක අර කලින් තත්ත්වෙට සාපේක්ෂව හරි රළුයි. හරිම ඕළාරිකයි. හරිම ගොරහැඩි ගතියක් තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් මේ ගොරහැඩි ගතිය ඇති වුණේ මම කරපු සංස්කරණ හරහා. මම එහෙට මෙහෙට සකස් කළා. ඇහෙන් රූප දැකපු පමණින් මම නතර වෙන්න ගියේ නැහැ. මම ඒකට තව මොනවදෝ එකතු කළා. මගේ රුචි අරුචිකම් ඒකට එකතු කරන්න ගියා. මම තව තව සකස් කිරීම් කළා. සංස්කරණ කළා." අන්න ඔය සංස්කරණ රාශිය දකින්න කියල කියනවා.

මේ අලුතෙන් ඇති වෙච්ච තත්ත්වයේ හරි සංඛත ගතියක් තියෙන්නේ. සංස්කරණය කරන ලද ගතියක් තියෙන්නේ. අපිට පුළුවන් නම් ඒ අපි අතින් දාපු කොටස තේරුම්ගන්න, එතකොට අපිට තේරෙනවා "මේක මේ මම අනවශ්‍ය විදිහට මැදිහත් වෙලා කරගත්ත දෙයක්. ඒ දැකපු දේ තුළ එහෙම ප්‍රශ්නයක් තිබුණෙ නැහැ. මා විසින් තමයි මේ සංස්කරණ රැසම කරලා තියෙන්නේ" කියලා ඒ වෙච්ච අවුල ලිහාගන්න හම්බ වෙනවා. නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ සම්පූර්ණ සිද්ධියේ තියෙන හේතුඵල දහම තේරුම්ගන්න කියල කියනවා - ඇහෙන් රූපයක් දැකීම හරහා චක්ඛු විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙනවා. ඒ හරහා ස්පර්ශයක් සිද්ධ වෙනවා. ස්පර්ශය හරහා වේදනාවක් පහළ වෙනවා. ඒ වේදනාව හරහා සංඥාවක් පහළ වෙනවා. හැඳිනීමක් සිද්ධ වෙනවා. හඳුනාගන්නවා. ඒ මත හිතේ විතර්කයක් පහළ වෙනවා. ඒ විතර්ක මත අපි තව තව හිතන්න යනවා. තව තව ඒක ගැන කල්පනා කරන්න යනවා. ඔන්න පැටලෙනවා, හිත කතන්දර කියන්න පටන්ගන්නවා. දැන් හිතේ ලොකු ආවේගයක් පහළ වෙලා. මේ ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර හිත

ඇතුළෙ සිද්ධ වෙච්ච ඒ හේතුඵල දහමේ ක්‍රියාත්මක වීම හඳුනාගන්න කියල කියනවා. මේ ක්‍රම තුනකටම බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අවුල ලිහාගන්න හැටි ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේ විස්තර කරල දෙනවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ ඇහෙන් රූප නොබලා සිටීමම නෙවෙයි මේ කියන්නේ. කනෙන් සද්ද අහන්නෙ නැතුව සිටීමම නෙවෙයි මේ කියන්නේ. එහෙම නම් ඊට වඩා ගැඹුරක් ප්‍රතිපදාවක් කෙනෙක් අනුගමනය කරනවා. ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් පවත්වන්න එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒක අනිවාර්යයි. ඒ වගේමයි ඇහෙන් රූප දැක්කහම, කනෙන් සද්ද ඇහුවහම, ඔය විදිහට අනිකුත් ඉන්ද්‍රිය හරහා ඒ ඒ අරමුණු හිතට ලැබුණහම හිතේ යම් කිසි කැළඹීමක්, උද්දමයට පත් වීමක්, එහෙම නැත්නම් හිතේ වික්ෂිප්ත භාවයක් ඇති වුණොත් කොහොමද යුහුසුලුව නැවතත් හිතේ තිබුණ ශාන්ත භාවයට යන්නේ? කියන කාරණාව ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ විවිධ ක්‍රම හරහා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට මේ ආයතන පරිහරණය ගැන ලොකු දහමක් කියල දෙනවා. ඇහැ, කන, දිව, නාසය, කය, මනස කියන මේ ආයතන අපිට ලැබිල තියෙනවා. මේ ආයතන අපි කොහොමද නිවැරදිව පරිහරණය කරන්නේ? කියන එක ගැන ලොකු අවබෝධයක් අපිට ලබල දෙනවා. ලොකු උපදෙසක් අපිට දෙනවා.

ඉතින් පින්වත්නි, මේ කොටස අවසන් කරන්න මම බලාපොරොත්තු වෙනවා තව එක කාරණයක් සඳහන් කරලා. **ඡබ්බිසෝධන සූත්‍රය** කියලා මජ්ඣිම නිකායේ සූත්‍රයක් එනවා. ඒකෙ හරි ලස්සනට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා කොහොමද රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් ඉන්ද්‍රිය පරිහරණය කරද්දි, ඒ නිවැරදි ඉන්ද්‍රිය පරිහරණයක් හරහා, එහෙමත් නැත්නම් නිවැරදිව තමන්ගේ හිත පැවැත්වීම හරහා හිතෙන් ආස්‍රව අනුසව ධර්ම බැහැර කළේ? කියන එක කෙටියෙන් සඳහන් කරල තියෙනවා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **දිට්ඨෙ ඛො අහං ආවුසො, අනුපායො අනපායො අනිස්සිතො අප්පටිබද්ධො විප්පමුත්තො විසංයුත්තො විමරියාදීකතෙන චෙතසා විහරාමි.** දැන් මේ අපි ඉස්සරහට ගත්තේ ඇහෙන් රූප බලද්දි ඒ රහතන් වහන්සේ රහත්

වෙන්න කලින් කොහොමද කටයුතු කළේ කියන කාරණාව. ඒ ඉන්ද්‍රිය සංවරය, හිතේ හික්මීම, සතිය දියුණු කිරීම ගැන උන්වහන්සේ කරන ප්‍රකාශය. මොකක්ද කියන්නේ? ඇහෙන් රූප පේනකොට කොහොමද කටයුතු කළේ? **අනුපායො අනපායො** ඒ දැකපු රූපයට බැඳිලා, ඒකට ආසාවක් ඇති කරගෙන, ඒ ඔස්සේ ඇදිල ගියෙත් නෑ. **අනපායො** ඒ දැකපු රූපයත් එක්ක ගැටිලා, ඒක ගැන ද්වේෂයක් හිතේ ප්‍රතිරෝධයක් පහළ කරගෙන ඒකෙන් විකර්ෂණය වුණෙත් නෑ. **අනිස්සිතො** මේ රූපය එක්ක බැඳෙන්න ගියේ නෑ, රූපයත් එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න ගියේ නැහැ. රූපයෙන් ස්වාධීනව හිත පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වුණා. **අප්පටිබද්ධො** රූපයත් එක්ක බැඳෙන්න ගියේ නෑ. **විප්පමුත්තො** රූපයෙන් නිදහස් වෙලා තමයි හිත තිබුණේ. **විසංයුත්තො** රූපය ඇසුරු කරන්නෙ නැතුව තමයි හිත තිබුණේ. **විමරියාදීකතෙන චෙතසා විහරාමි** හිත තිබුණා එක තැනකට හිර වෙන්නෙ නැතුව. එක තැනකට ඒකාග්‍ර වෙලා ඒ දැකපු රූපෙට හිර වෙලා තියෙන්නෙ නැතුව හිත තිබුණා බොහෝම හාත්පස පැතිරුණු ස්වභාවයකින්. කිසි තැනක හිර වුණු ගතියක්, එහෙම නැත්නම් කිසිම වට රේඛාවක හිර වෙච්ච ගතියක් හිතේ තිබුණේ නෑ. හිතේ තිබුණා හරිම නිදහසක්. මෙන්න මෙබඳු තත්ත්වයකින් තමයි මම ඇහෙන් රූප බැලුවේ. ඒ විදිහටම කියනවා මේ ආකාරයෙන් තමයි මම කනෙක් සද්ද අහනකොටත් කළේ. මේ ආකාරයෙන්මයි නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලනකොට, දිවෙන් රස බලනකොට, කයෙන් ස්පර්ශයන් ලබනකොට මම පිහිටා කටයුතු කළේ. මනසින් අරමුණු ගන්නකොටත් මෙන්න මේ ආකාරයෙන් තමයි මම කළේ.

දැන් පින්වත්නි, මේ කථා කරන්නේ සෑහෙන්න ගැඹුරු කාරණාවක්. මෙතන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩපු ආකාරය ගැන තමයි විස්තර කරන්නේ. අර අපි මතක් කරගත්තා සතිපට්ඨානයේ අවස්ථා තුනක් - මුලින් අපි සිහිය පිහිටුවන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ ඒ සිහිය පිහිටවපු ධර්මය තුළ තියෙන ස්වභාවය තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඒකෙ ඇති වීම් ස්වභාවය, නැති වීම් ස්වභාවය, එයා හැසිරෙන ආකාරය තේරුම්ගන්න ඕනෑ. අන්න ඒක සතිපට්ඨාන භාවනාව බවට පත් වෙනවා. ඊට පස්සෙ ඒක තව තව දියුණු කරන්න, සතිය තව තව දියුණු කරන්න, ප්‍රඥාව තව තව දියුණු කරගන්න, නොබැඳුණු සිතකින්

වාසය කරන්න යෝගාවචරයා යම් කිසි ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරනවා. **සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදං** කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා.

එතකොට ඒ රහතන් වහන්සේ කියන්නෙත් ඒ ප්‍රතිපදාව තමන් අනුගමනය කරපු ආකාරය. ඒ මුල් මට්ටමේදි උන්වහන්සේ ඒ ප්‍රතිපදාව හරහා හඳුනාගන්නවා හිතේ නොබැඳුණු ස්වභාවය. රූප තිබුණාට රූප එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න යන්නෙ නැතිව, රූපයෙන් අයින් වෙලා, රූපයත් එක්ක ඇලෙන්න යන්නෙත් නැතුව, ගැටෙන්න යන්නෙත් නැතුව, ඒ රූපයට බැසගන්න යන්නෙ නැතුව, රූපය තුළ හිර වෙන්න යන්නෙ නැතුව හිත නිදහසේ පවත්වන්න පුළුවන් ගතියක් ඒ යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා. ඒ ගතිය තමයි දැන් පුළුවන් තරම් දියුණු කරන්නේ. සද්දයක් ඇහුණත් සද්දය එක්ක පැටලෙන්න යන්නෙ නැතුව - අපි හිතමු මිහිරි සද්දයක්, ගීතයක්, වාදනයක් - ඒකට ඇදිල යන්නෙත් නැතුව, එහෙම නැත්නම් අපිට බනින දෙයක් අකමැති දෙයක් නම් ඒකත් එක්ක ගැටෙන්න යන්නෙත් නැතුව, ඒක තුළ හිර වෙන්න බැසගන්න යන්නෙත් නැතුව ඒකෙන් නිදහස් වෙලා ඒකෙන් අයින් වෙලා ඒකට නොබැඳී වාසය කරන්න පුළුවන් බවක් එහෙම නම් අපේ හිතේ ක්‍රමානුකූලව ඇති කරගන්න සිද්ධ වෙනවා.

ඒක තමයි ඇත්තටම සතිපට්ඨාන භාවනාව හරහා අපිට කියල දෙන්නේ. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අර නැවත නැවත දේශනා කරන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීම හරහා යෝගාවචරයෙකුගේ අන්තිමට ප්‍රතිපදාව බවට පත් වෙන්නේ කුමක්ද? **අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** එයා අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා. ඇහෙන් රූප දැක්කට ඒකත් එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න යන්නෙ නෑ. ඒකත් එක්ක ඇලෙන්න ගැලෙන්න බැඳෙන්න ගැටෙන්න යන්නෙ නැහැ. එයා ඒවායින් නිදහස්ව, ඒවායින් ස්වාධීනව හිත පවත්වනවා. **න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** මේ ලෝකෙ තියෙන කිසිවක් උපාදාන කරන්න යන්නෙ නැතුව, ග්‍රහණය කරන්න යන්නෙ නැතුව, අල්ලා බදාගන්න යන්නෙ නැතුව එයා වාසය කරනවා.

ඔය ප්‍රතිපදාවම තමයි තවත් ටිකක් විස්තර සහිතව ඡබ්බිසෝධන සූත්‍රයේදි ඒ රහතන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ. ඉතින්

මේ ආකාරයෙන් එයා ඉන්ද්‍රිය පරිහරණය කිරීම නිසයි එයාගෙ හිතේ තිබුණ ආස්‍රව ධර්ම නිදහස් වෙලා ගියේ. ආස්‍රව ධර්ම ක්‍ෂය වුණේ මෙබඳු ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කිරීම නිසයි. උන්වහන්සේ සඳහන් කරනවා **එවං බො මෙ ආවුසො, ජානතො එවං පස්සතො ඉමෙසු චතුසු වොහාරෙසු අනුපාදාය ආසවෙහි චිත්තං විමුත්තන්ති.** දිට්ඨ සුත මුත විඤ්ඤාත කියල කියන මේ සතර ආකාර ඉන්ද්‍රිය පරිහරණයේදී අර කලින් විස්තර කරපු අන්දමින් කටයුතු කිරීම නිසා එයාගෙ හිතේ තිබිච්ච ආස්‍රව ක්‍ෂය වෙලා ගියා. "අන්න ඒ නිසා තමයි දැන් මම අරහත්වයට පත් වුණේ. ඒ ක්‍රමවේදය හරහා, නැත්නම් එබඳු අන්දමකින් කටයුතු කිරීම හරහා තමයි මම රහත් තත්ත්වයට පත් වුණේ" කියලා ඡබ්බිසෝධන සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා ඒ නිවැරදිව දහමක් වඩපු ආකාරය විස්තර කරන හැටි.

ඉතින් පින්වත්නි අපිට තේරෙනවා මේ කථා කරන්නේ ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවක්. අපි බණක් අහලා පොතකින් පතකින් බලලා මේ දේ සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. අපි එහෙම නම් ප්‍රායෝගිකව මේ දේ වඩන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒකයි ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේදීත් බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ - ඇහෙන් රූපයක් දැකල හිතේ කැලඹීමක් සිද්ධ වුණා නම්, ඇහිපිල්ලම් ගහන සැණකින් ආයෙත් ගන්න අර කලින් හිටිය නිදහස් තැනට. කනෙන් සද්දයක් අහලා හිත කැලඹුණා නම් ඒ කැලඹීම තුළ ඉන්නෙ නැතුව හරියට අසුරු සැණක් තරම් ඉක්මනටම අපි ඒ පරණ තත්වයටම ආවා වගේ එහෙම නම් ඒ පරණ තත්ත්වයට එන්න.

මේ කථා කරන්නේ තනිකර ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවක්. ප්‍රායෝගිකත්වය මත පදනම් වෙච්ච ප්‍රතිපදාවක් තමයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ. එහෙම නම් පින්වත්නි අපිත් මෙබඳු ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවක් මේ ආයතන සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාත්මක කරන්න අවශ්‍යයි. ඒ සඳහා අපි තුළ යම් කිසි අවබෝධයක්, ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිද්ධ වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව මම අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

ප්‍ර: අවසරයි, ස්වාමීන්වහන්ස. දැන් අද ධර්ම දේශනාවෙදි ඔබවහන්සේ පැහැදිලි කළේ දැන් ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් එක එක අරමුණු ගන්නකොට අපි සතිමත් නම් ඒ බව දැනගන්නවා. දැනගෙන ඉවර වෙලා ආපහු ඒකෙන් අයින් වෙන්න කියලා නේ. නමුත් ඒකෙන් අයින් වෙන්න නම් හිතට ඇසුරු කරන්න වෙන යමක් තියෙන්නේ ඕන නේද?

පි: නෑ. එහෙම කියන්න බෑ. අනිවාර්යයෙන් හිතට වෙනත් යමක් ඇසුරු කිරීමට දිය යුතුයි කියන එක භාවනාවේ මුල් මට්ටම. ඒක තමයි අපි මූල කමටහනක් ඇසුරු කරල කරන්නේ. හිතට මොකක් හරි අරමුණක් ආවා. හැබැයි අපි ඒක ඔස්සේ යන්නෙ නැතුව ඒක ගෙනැල්ල දනවා මූල කමටහනට. හැබැයි විපස්සනාවක් වැඩෙන්න වැඩෙන්න යෝගාවචරයෙක් ඉගෙනගන්නවා මූල කමටහනත් ඇසුරු නොකර හිත ස්වාධීනව පවත්වන්න. අන්න ඒ ස්වාධීනත්වය, ඒ නිදහස් බව තමයි මෙතෙන්දි අගය කරන්නේ.

ප්‍ර: අවසරයි, ස්වාමීන්වහන්ස. ආයතන ගැන ස්වාමීන්වහන්සේ අද කරපු දේශනාව සම්බන්ධවයි. ආයතනවලට රූප ගෝචර වුණහම ඒ අවස්ථාවෙදි අපි අවධානයෙන් ඉන්නවා, සතියෙන් ඉන්නවා. පැටලෙන්නෙත් නෑ. බැසගන්නෙත් නෑ. නමුත් ඒ රූපය දකින, දැනෙන, දැනගන්න හැම අවස්ථාවකම එතකොට එතනදි මූලිකව පංචඋපාදනස්කන්ධය හැදිලා, සත්ත්ව පුද්ගල භාවයක් හැදිලා, උපාදන තණ්හා හැදිලා අපි සක්කාය දිට්ඨියත් ඇති කරගෙන. එතකොට ඒ අවස්ථාවෙදි මම ආපහු ඒ හැදිච්ච පංචඋපාදනස්කන්ධය ගැන මම නාම-රූප වශයෙන් හරි උදය-වය වශයෙන් හරි කොහොම හරි බලලා ඒක නැති කරගත්තත් එතකොට මූලිකව මට ඇති වෙච්ච නිත්‍ය සංඥව, ඇති බවට ඒ ගත්ත සංඥව නිසා දැන් භවය හැදිලා නේ ස්වාමීන්වහන්ස. එතකොට මට හිතෙනවා අවිද්‍යාව එතන තියෙනවා කියලා. එතනින් මම කොහොමද ගැලවෙන්නේ?

පි: ඔච්චර දුර යනවා කියන්නේ තාම සතිය තියුණු නැහැ කියන එකයි. තාමත් පංචඋපාදනස්කන්ධයක් හැදෙන මට්ටමකට,

සත්ත්ව පුද්ගල භාවයක් හැදෙන මට්ටමකට, මමෙක් හැදෙන මට්ටමක් දක්වා අපි ගිහිල්ල කියන්නේ හුඟාක් දුර ගිහිල්ලා. තාම සතිය අපිට ලත් තැනම ලොප් කරගන්න බැරි වෙලා. **දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති** කියන එකේ අපිට තාම පිහිටන්න බැරි වෙලා. නමුත් අපි ඔය පුහුණුව කරන්න කරන්න තමයි ඒ මට්ටම දක්වා අපිට ළඟා වෙන්නෙ. අපි තාමත් කෙනෙක් හදනවා. තාමත් පුද්ගලයෙක් හදනවා. තාමත් පැටලෙනවා. හැබැයි දැන් පැටලෙන බව දන්නවා. ආයෙත් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් හදපු බවත් දන්නවා. හැබැයි අපි ඒක අනුමත කරන්නෙ නෑ. ඒක ඔස්සේ දිගට දිගට යන්නෙ නෑ. ප්‍රපංච කරන්න යන්නෙ නෑ.

ඒ වෙනුවට දැන් ඔන්න පොඩ්ඩක් break එකක් ගහගන්නවා. පොඩ්ඩක් ආයේ නවත්තගන්නවා. නවත්තගෙන ඒක ආයේ ලිහනවා. මේකෙ ඒ අපි කරපු පැටලිලි ගතිය, අපි කරපු සංස්කරණය තේරුම්ගන්නවා. අර සංඛතයි කියල බුදුහාමුදුරුවො කිව්වෙ ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේ. "මේ මෙතෙක් මේ කරගත්ත ටික අපි අතින් කරගත්ත දෙයක්. අපි විහින් කරගත්ත දෙයක් මේ තියෙන්නේ" කියලා අපි ලිහන්න ගන්නවා. ආපස්සට යනවා. එතකොට ඔහොම නැවත නැවත කරන්න කරන්න ඒ අපි කරන පටලැවිල්ල අඩු වෙන්න ගන්නවා. මෙච්චර වෙලා නම් අපි සෑහෙන්න පටලැව්වා. අපිම මේකට දයක වුණා - අපි කියන්නේ ඇදගෙන නානවා කියලා - ඔන්න අපිම ඇදගෙන නෑවා. හැබැයි දැන් පොඩ්ඩක් ඒක නතර කරනවා. පොඩ්ඩක් අඩුවෙන් කරනවා. එහෙම කරල කරලා පුළුවන්කමක් ලැබේවි **දිට්ඨෙ දිට්ඨමත්තං භවිස්සති**. දැක්කා. දැක්කා පමණයි. හිත නැහැ ඒකත් එක්ක මොකක්වත් කරන්න ගියේ. දැකපු දේ මතින් එයා කථාවක් ගොතන්න ගියේ නෑ. දැකපු දේ මතින් එයා කෙනෙක් හදන්න ගියේ නෑ. දැකපු දේ තුළට ඇදිල ගියෙත් නෑ. දැකපු දේ තුළ ගැටෙන්න ගියෙත් නෑ. මේක මේ දවසකින් දෙකකින් කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. ඒකයි මං කිව්වේ මේක තනිකර ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදවක්. මේක කරන්න කරන්න තමයි, නැවත

නැවත අපි මේ තුළ ප්‍රායෝගිකව දහමක් වඩන්න වඩන්න තමයි අපි තුළ ඒ ශක්ති නැත්නම් ඒ හැකියාවල් උද්දීපනය වෙලා එන්නේ. දවසෙන් දෙකෙන් මේක වෙන එකක් නැහැ. අනිවාර්යයෙන් මේ තුළ අපිට වඩන්න ප්‍රතිපදාවක් තියෙනවා.

ප්‍රඃ ඒ කියන්නේ ස්වාමීන්වහන්ස, සම්මා දිට්ඨිය තාමත් නැහැයි කියන එකද එතන තියෙන්නේ?

පිඃ ඔව් එහෙම කියන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ තාම යුහුසුලුව අපේ හිත අවදි වෙන්නෙ නෑ. ඒ කියන්නේ අපි ඇහෙන් රූපයක් දැකලා ඒ දැක්ක මතින් නතර කරගන්න බැහැ. තාමත් කඩාගෙන යනවා. තාමත් කෙනෙක් හැදෙනවා. තාමත් හිත ගිහිල්ලා පැටලෙනවා. ඒක තව සංස්කරණය කරනවා. එහෙම සංස්කරණය කරලා යම් කිසි උච්ච මට්ටමකදි තමයි අපි ඔන්න අවදි වෙන්නේ. අපේ හිතේ සතිය පිහිටන්නේ. එතකොට තමයි අපි බලන්නේ "ආ මේ මොකක්ද වෙලා තියෙන්නේ? කොහෙද පැටලිලා තියෙන්නේ? ආයෙත් මමෙක් හැදුව නේද?" කියල ආයෙත් අපිට සිහිය එළඹ සිටින්නේ ඒ මට්ටමේදි. හැබැයි අපි ඕක නැවත නැවත කරන්න කරන්න එච්චර දුර යන්නෙ නැතිව මේක තේරෙන්න ගන්නවා. ඒකයි උපදෙසක් හැටියට දෙන්න තියෙන්නේ.

ප්‍රඃ එහෙයි ස්වාමීන්වහන්ස. ඒ කියන්නේ අපි සතරසතිපට්ඨානගාමිනී ප්‍රතිපදාවටම වැටෙන්න ඕන නේද?

පිඃ අන්න හරි. එහෙම වැටෙන්න වැටෙන්න, ඒක තව තව කරන්න කරන්න තමයි හිතේ සංවේදී බව වැඩි වෙන්නේ. ඉක්මනටම හිත අවදි වෙන්නේ. සතිමත් වෙන්නේ. ඒ සතිමත් වීම හරහා තමයි අපිට නියපොත්තෙන් කඩන ගානට මේක අල්ලගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. තාම තියෙන්නේ පොරවෙන් කපන ගාන. පස්සෙ පස්සේ නියපොත්තෙන් කඩන ගානට ඕක පත් වෙනවා. එතකොට බුදුහාමුදුරුවො කියනවා වගේ ඇහිපිල්ලම් ගහන සැණකින් ආයිත් අර හිටපු තැනට ගන්න පුළුවන්.

15 | බොජ්ඣඞ්ග පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථංගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ දිනවල ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකාව වශයෙන් තබාගෙන තියෙන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. ඉතින් අපි මේ වෙනකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සෑහෙන කොටසක් අවසන් කරලත් තියෙනවා.

අපි පටන්ගත්තා සතිපට්ඨාන හතරේ මුල් සතිපට්ඨානය වන කායානුපස්සනාවෙන්. ඒ කායානුපස්සනාවේ ආනාපානසතිය ගැන අපි ඉගෙනගත්තා. ඊළඟට විවිධ ඉරියව් පැවැත්වීම් හරහා සිහිය පිහිටුවීම ගැන ඉගෙනගත්තා. ඊට පස්සේ එදිනෙදා ජීවිතයේ අනෙකුත් සෑම කටයුත්තකදීම සිහිය දියුණු කරගන්න සම්පජඤ්ඤය කොටස ගැන අපි සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සේ අපි කය දිහා වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන ආකාරයක්, පිළිකුල් ආකාරයෙන් බලන ස්වභාවයක්, අපේ තියෙන මාන්නාදී කෙලෙස් දුරු වෙන විදිහට අපි තුළ තියෙන ඝන සංඥාව අයින් වෙන විදිහට පටික්කූල මනසිකාරය අපි ඉගෙනගත්තා. ඒ කොටස අපි සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සේ තවත් ටිකක් ගැඹුරට ගිහිල්ලා "මෙතන මේ සත්ත්ව පුද්ගල ස්වභාවයක්

නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක් ධාතු ස්වභාවයක්ය" කියන කාරණාව හොඳට අපිට පහදල දෙන ධාතු මනසිකාරය අන්තර්ගත වෙන කොටසත් අපි ඉගෙනගත්තා. ඊට පස්සේ මේ කය මරණයට පත් වුණාට පස්සේ ක්‍රමානුකූලව දවසෙන් දවස මේ කය වියැකී යන ආකාරය ජරාජීර්ණ වෙලා යන ආකාරය, බොහෝම අප්‍රසන්න පිළිකුල් සහගත විදිහට මියගිය සිරුර පත් වෙන විවිධ අවස්ථා නිරූපණය වන නවසීවථිකය ගැනත් අපි ඉගෙනගත්තා.

ඊට පස්සේ අපි පිවිසුණා වේදනානුපස්සනාවට. අපේ කයේ මනසේ ඇති වෙන සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නොදුක් නොසුව වේදනා ඒ ඒ ආකාරයෙන් දැකගන්න අපිට උගන්වන ඒ වේදනානුපස්සනාව ගැනත් අපි සෑහෙන්න සාකච්ඡා කළා.

ඊට පස්සේ අපි පිවිසුණා චිත්තානුපස්සනාවට. ඒ චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදි අපි විශේෂයෙන් මතක් කරගත්තා දැන් මෙතෙක් කරපු අනුපස්සනා විශේෂයෙන්ම කය මුල් කරගෙන අපිට කරන්න අවස්ථාව තියෙනවා. වේදනානුපස්සනාව වුණත් කායික වශයෙන් පැන නගින වේදනා නිරීක්ෂණය කරන්න පහසුයි. මොකද, එතෙන්දි කායික වේදනාවක් මනසින් නිරීක්ෂණය කිරීම තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ වගේමයි කායානුපස්සනාව මුළු කොටසම කය දිහා සිතින් බැලීමක්, සිතින් හොඳට විමසා බැලීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා එක අතකින් ආධුනිකයෙකුට - මේ භාවනාවට අලුතෙන් පිවිසිච්ච කෙනෙකුට - මේක කරන්න එච්චරම අපහසුත් නැහැ. මොකද කය දිහා හිතින් බලනවා කියන එක කරන්න පුළුවන් ඒක පුහුණු වුණා නම්. හැබැයි චිත්තානුපස්සනාව කියන එක ඊට වඩා විශේෂත්වයක් තියෙනවා. ඒ තමයි හිත දිහා හිතින්ම බලන එක. එතකොට හිත දිහා හිතින්ම බලන්න නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා යම් කිසි පෙර පුහුණුවක් ලබලා තියෙන්න ඕනෑ කියලා. ඒ කියන්නේ කායානුපස්සනාවක් හෝ වේදනානුපස්සනාවක් හෝ සෑහෙන්න වඩලා සතිමත් භාවය හොඳට සිතේ තහවුරු කරගෙන තියෙනවා නම් තමයි චිත්තානුපස්සනාවකට පිවිසෙන්න සුදුසු. ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් අනතුරු ඇඟවීමක් කරනවා මුට්ඨ සතියක් තියෙන අවස්ථාවකදි - ඒ කියන්නේ ඒ තරම් තහවුරු

නොවෙච්ච වික්ෂිප්ත මනසක් තියෙන, ඒකාග්‍ර නොවෙච්ච මනසක් තියෙන අවස්ථාවකදි - චිත්තානුපස්සනාවකට පිවිසෙන එක සුදුසු නැහැ කියන එක **ආනාපානසති සූත්‍රයේ** චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා චිත්තානුපස්සනාව ඉතාම වැදගත්. හැබැයි චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසෙන්න කලින් අපිට සතිමත් භාවය පිළිබඳ සෑහෙන්න පෙර පුහුණුවක් ලබා තිබීම අතිශය වැදගත් වෙනවා. මොකද දැන් මේ හිතින් හිත බලන බොහොම සූක්ෂ්ම කටයුත්තක් තමයි පැවරිලා තියෙන්නේ. ඉතින් හිතේ නා නා ප්‍රකාර කෙලෙස් ස්වභාව මතු වෙනවා. ඒ කෙලෙස් ස්වභාව සමග මුහුණට මුහුණ ලා බලා සිටීමක් තමයි මෙතෙන්දි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපිට පුළුවන් ඕනැ නම් කෙලෙස් මතු වුණහම ඒවා ගැන නොසලකා හැරලා සම්පූර්ණයෙන්ම කයට හිත දන්න, වේදනාවට හිත දන්න. හැබැයි චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදි විශේෂයෙන්ම බලාපොරොත්තු වෙන්නේ ඒ චිත්ත ස්වභාවය, ඒ පැන නැගිල තියෙන කෙලෙස් ස්වභාවය සමග මුහුණට මුහුණ ලා කටයුතු කිරීමක්. හොඳට සතිමත්ව කටයුතු කිරීමක්. ඉතින් ඒ හරහා තමයි ටිකක් ගැඹුරු විපස්සනාවකට නැත්නම් ආස්‍රව ක්ෂය වෙන යන මට්ටමකට, අනුසය ප්‍රහාණය වෙන මට්ටමකට යෝගාවචරයාව ටික ටික අරගෙන යන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ හිතින් හිත බලන චිත්තානුපස්සනාව ගැනත් අපි සාකච්ඡා කළා.

ඒකෙ හරි විචිත්‍රත්වයක් තියෙනවා. මොක,ද බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම සරල තැනකින් එතැනත් පටන්ගන්නවා. සිතේ රාග මට්ටමක් තියෙනවා නැත්නම් රාග සිතක් පහළ වෙලා තියෙනකොට දැන් රාග සිතක් පහළ වෙලා තියෙන බව දැනගන්නවා. හිතේ ද්වේෂ සිතක් පහළ වෙලා තියෙනකොට දැන් තියෙන්නේ ද්වේෂයක් කියල දැනගන්නවා. ඊළඟට හිත කොහේ හරි පැටලිලා වික්ෂිප්ත වෙලා තියෙනකොට දැන් ස්වභාවය අන්න ඒ වික්ෂිප්ත බවයි පැටලිච්ච බවයි කියල ඒකත් දැනගන්නවා. ඒවායින් තොර වෙච්චහම, ඒ කියන්නේ රාගයෙන් තොර නම් රාගයෙන් තොර බවත් දැනගන්නවා. ද්වේෂයෙන් තොර නම් දැන් තියෙන්නෙ ද්වේෂයෙන්

තොර සිතක් කියල දැනගන්නවා. පැටලිලිවලින් නිදහස් වෙලා බොහොම සාමකාමී වර්තමානයේ පවතින සතිමත් මට්ටමක් නම් තියෙන්නේ, ඒකත් දැනගන්නවා.

ඊට පස්සේ තව අරගෙන යනවා **සඞ්ඛිත්තං වා චිත්තං සඞ්ඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති. වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්තන්ති පජානාති** කියලා හිත අපිට පුළුවන් ඕනැ නම් එක තැනකට යොමු කරන්න. ඒකාග්‍ර කරන්න පුළුවන්. ඒ තත්ත්වය තියෙනවා නම් ඒ බව දැනගන්නවා. හැබැයි එහෙම නැතුව හිත විසිරිලා තියෙනවා නම් ඒ බවත් දැනගන්නවා. ඊට පස්සෙ කෙනෙකුට හොඳට සමාධිය දියුණු වුණාට පස්සේ ඒ බොහොම සියුම් සමාධියකට හිත සම වැදුණා නම් - අපි විශේෂයෙන් මෙතෙන්දි සඳහන් කරන්නේ විපස්සනා සමාධියකට වඩා මුලදි අර්පණා සමාධියක් - ඒ කියන්නේ සමථ සමාධියක්. සමථ සමාධියකට හිත යොමු වුණහම ඒ මහග්ගත වූ තත්ත්වයකට සාමාන්‍ය ලෞකික මට්ටමට වඩා ටිකක් උතුම් වූ උත්කෘෂ්ට වූ මට්ටමකට හිත පත් වුණහම ඒ බවත් දැනගන්නවා. ඒ තුළ නිමග්න වෙලා, ඒකම භුක්ති විඳ විඳ, ඒකෙම ආස්වාදයක් විඳිමින් ඒ තුළ කාලය ගත කරනවා වෙනුවට ඒකෙන් බැහැර වෙලා ඒක දිහා බලන්න පුළුවන් ශක්තියක් හැකියාවක් එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට කියල දෙනවා.

ඉතින් හරි සුවිශේෂයි එතෙන්දි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උගැන්වීම. සාමාන්‍යයෙන් නම් සිද්ධ වෙන්නේ සමාධියක් තුළ නිමග්න වෙලා සමාධිය භුක්ති විඳිමින්, ඒ තුළම ඒකාත්මීය වෙලා කාලය ගත කිරීමයි. දැන් මෙතෙන්දි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියල දෙනවා එබඳු මට්ටමකදි වුණත් ඒකෙන් බැහැර වෙලා කොහොමද බලන්නේ? ආශ්වාසයක් දිහා ප්‍රශ්වාසයක් දිහා අපි ඒකෙන් බැහැර වෙලා බලනවා වගේ, දැන් හිතේ පැන නැගුණු මේ ගැඹුරු සමාධිගත ස්වභාවය දිහාත් ඒකෙන් බැහැර වෙලා බැලීමක් ගැන උගන්වනවා. ඊට පස්සේ ඒක තව වර්ධනය වෙනකොට ඊළඟ මට්ටමකට යෑම ගැන සිතුවිලි පහළ වෙනකොට ඒ ගැනත් දැනගන්නවා. ඉතින් ඔය විදිහට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හරිම සූක්ෂ්ම මට්ටම්වලින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට චිත්තානුපස්සනාව කියල දෙනවා.

ඊට පස්සේ අපිව යොමු කරනවා ධම්මානුපස්සනාවට. මේ කොටසේ හේතුඵල දහමක් හොඳට අපි තුළ මුල් බැසගන්නා ආකාරයෙන්, හොඳට අපිට ඒක ප්‍රකට වෙන ආකාරයෙන්, ඒ වගේමයි ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර ගැඹුරෙන් ගැඹුරට යන ආකාරයෙන් ධම්මානුපස්සනා කොටස් පහ පෙළගස්වලා තියෙනවා. එතෙන්දිත් පටන්ගන්නේ අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් සරල තැනකින්. හිතේ කාමච්ඡන්දයක් තියෙද්දි කාමච්ඡන්දය බව දැනගන්නවා. කාමච්ඡන්දය නැත්නම් කාමච්ඡන්දයක් නැහැ කියල දැනගන්නවා. දැන් එතකොට හිත හඳුනාගෙන තියෙනවා කාමච්ඡන්දයෙන් තොර බවක්. ඒ තොර වූ අවස්ථාව පවත්වමින් ඉන්නකොට, ඒ වගේමයි හැකි නම් මේ වෙනකොටත් තමන් හඳුනාගෙන තියෙනවා නම් අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක්, කිසිම දෙයක් ඇසුරු නොකර කිසිම දෙයක් උපාදාන නොකර ඉන්න පුළුවන්කමක් හඳුනාගෙන තියෙනවා නම්, අන්න ඒ තත්ත්වය පවත්වමින් ඉන්දද්දි යම් කිසි කෙනෙක්ගෙ හිතේ නැවතත් කාමච්ඡන්දයක් උපදිනවා නම් ඒ උපදින ස්වභාවයත් දැනගන්නවා. ඊළඟට ඒ බව දැනගත්තහම දැන් ටිකක් ඒකෙ බලය බිඳෙනවා. ශක්තිය හීන වෙනවා. දැන් මේ මොහොතේ එහෙම පවතින බව ඒක දැන් ප්‍රහාණය වෙලා යනවා නම් ඒකත් දැනගන්නවා. ප්‍රහාණය වෙලා ගියාට පස්සේ යම් හෝ කාලයක් කාමච්ඡන්දයෙන් තොරව සිත වාසය කරනකොට ඒ බවත් දැනගන්නවා. මේ විදිහට දැන් හිතේ පහළ වෙන විවිධ කෙලෙස් ස්වභාව සියුම්ව දකින්න, ඒවා දිහා සතිය පිහිටුවන්න, ඊළඟට ඒ දිහා බොහොම ඥානසම්ප්‍රයුක්තව බලන්න විචක්ෂණව බලන්න අපි ඒ ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි ඉගෙනගන්නවා.

ඊට පස්සේ ඛන්ධ පබ්බයේදි තවත් අපිට කියල දෙනවා අපි මේ ලබන විවිධාකාර අත්දැකීම් විශේෂයෙන්ම බොහොම පිරිසිදු අත්දැකීම් නෙවෙයි. එතෙන්දි අපිට අත්දැකීම ලැබීම සඳහා මුල් වෙච්ච යම් කිසි අරමුණු කාරණා තියෙනවා නම් ඒවායින් මේ අත්දැකීම වර්ණ ගන්වන, එහෙම නැත්නම් මේ අත්දැකීමට මුල් වෙන, අත්දැකීමට යම් කිසි බලපෑමක් ඇති කරන කොටසක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි අපේ හිතේ මේ වෙනකොටත් මුල් බැසගෙන තියෙන යම්

කිසි රුචි අරුචිකම්, අපේ හැදියාව, අපේ සංස්කෘතිය, අපේ ජාතිකත්වය, අපි ඉගෙන කියාගත්ත දේවල් මේ වගේ දහසකුත් එකක් අපේ හිතේ දැනටමත් තියෙන ඒ විවිධ සංකල්ප අදහස් තුළින් අපි මේ අත්දැකීමට එකතු කරපු සෑහෙන කොටසකුත් තියෙනවා. ඒ නිසා මේ අත්දැකීමක් ලබනකොට අපි ඒ තුළ නිමග්න වෙනවා. ඒකෙ මුළා වෙනවා. ඒකෙන් 'කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්' හදාගන්නවා. ඒ ඒ කොටස් අපි 'මම මගේ' කියලා බොහොම දැඩිව ග්‍රහණය කරගන්නවා. ඒ හරහා අපි අත්දැකීමේ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. අපි යම් අත්දැකීමක් ලබනවා, ඒ අත්දැකීම තුළ බොහොම මුළා වෙලා ඒකට නතු වෙලා ඒක මත දිවෙන ස්වභාවයක් අපේ හිතේ ඇති වෙනවා.

මේක නිරාකරණය කරගන්න - මේ බොහොම ගැඹුරු ධර්මයක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ - ඒ තත්ත්වය හොඳට නිරාකරණය කරගැනීම පිණිස මේ අත්දැකීමක් කඩනවා කොටස් පහකට. ස්කන්ධ පහකට කියල අපිට කියන්න පුළුවන්. ඒකෙ තියෙන භෞතික කොටස් ටික රූපස්කන්ධය වශයෙන්; ඊළඟට ඒ විඳින කොටස් ටික වේදනාස්කන්ධය වශයෙන්; මෙතන තියෙන සියලු හඳුනාගැනීම්, දීපු නම් ගම්, ව්‍යවහාර ඒ සියල්ල සංඥාස්කන්ධය වශයෙන්; අපි කරපු සියලුම සංස්කරණ, ඒ වගේමයි අපි අතින් දාපු කොටස්, පහළ කරගත්තු විවිධාකාර චේතනා, ක්‍රියා ස්වභාව මේ සියල්ල සංස්කාරස්කන්ධය වශයෙන්; ඊට පස්සේ මේ ඇස් කන් නාසාදී ඉඳුරන් හය මුල් කරගෙන කරගන්නා වූ සියලු දැනගැනීම් විඤ්ඤාණස්කන්ධය වශයෙන් ස්කන්ධ පහකට නැත්නම් ගොඩවල් පහකට දාලා අපිට උගන්වනවා.

යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් බොහොම ප්‍රඥාවන්තව තමන් මේ අත්දැකීමක් ලබන මොහොතෙදි සතිය පිහිටුවලා ප්‍රඥාව පිහිටුවලා එයාට පුළුවන් නම් මේ අත්දැකීම නිරාකරණය කරගන්න, අත්දැකීම ටිකක් ලිහල බලන්න, මේකෙ මොනවද මේ ක්‍රියාත්මක වෙන ස්කන්ධ කියලා බලන්න, අන්න එතකොට තේරෙනවා මේක මේ අත්දැකීමක් විතරයි කියලා. "මේක මම මගේ කියලා පුද්ගලයෙක් කියලා අපි ව්‍යවහාර කළාට මෙතන මේ හුදෙක් ස්කන්ධ පහක ක්‍රියා

ස්වභාවයක්, ඒවායේ සාමූහික පෙළගැස්වීමක්, සාමූහික නිරූපණයක් මෙතන තියෙන්නේ" කියලා යෝගාවචරයාට තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට අපේ ඒ අත්දැකීම තුළ අපි හිර වෙනවා වෙනුවට, ඒකෙ වහලෙක් වෙනවා වෙනුවට ඒක නිකන් ලිහිල යනවා. අපි තව දුරටත් ස්කන්ධ වර්ධනය කරන්නෙ නැතුව, ඒකට ආවඩන්නෙ නැතුව, උල්පන්දම් දෙන්නෙ නැතුව, ඒවා සමනය වෙන තත්ත්වෙකට ඒවා ගෙවිලා යන පැත්තකට අපි අවතීර්ණ වෙනවා. සෑහෙන්න ගැඹුරු මට්ටමක් මේ කථා කරන්නේ. මේ හරහා හේතුඵල දහමක් මතු කරන ආකාරය එහෙම අපි ස්කන්ධ සම්බන්ධයෙන් කරපු සාකච්ඡාවෙදි ඉදිරිපත් කළා.

ඊට පස්සේ එන කොටස ආයතන සම්බන්ධවයි. ඇස කන නාසය දිව කය මනස කියලා ඔය විදිහට ආයතන හයක් පෙන්නුම් කරනවා. ඒවට අනුරූප බාහිර ආයතන හයකුත් රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ මනසට එන අරමුණු, නැත්නම් ධම්ම කියලා පෙන්නුම් කරනවා. මේ ආයතන පරිහරණයේදී - ඇහැට රූපයක් ආපාතගත වුණහම එතන හුදෙක් භෞතික සංසිද්ධියක් පමණක් නෙවෙයි, ඒ හරහා අපේ සිතේ යම් කිසි වෙනස් වීමක්, ඒ තිබුණු සාමකාමී ගතිය නැති වෙලා ඒ වෙනුවට යම් කිසි වෙනසක් විශේෂයෙන් කෙලෙස් පහළ වීමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. මේ කෙලෙස් පහළ වීම හඳුනාගන්න ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රම උපාය යොදනවා. ඒ කියන්නේ අපි මේ ඉන්ද්‍රිය හරහා තමයි ලෝකයත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්නේ. අපි ලෝකයක් හදාගෙන ඉන්නේ මේ ඉඳුරන්ගෙන් ලැබෙන යම් කිසි නිරූපණ හරහා, ප්‍රතිබිම්බ හරහා. ඒ නිසා මේ හදාගත්ත ලෝකය තව ටිකක් විග්‍රහ කරල බලන්න, ඒ ලෝකෙ ජීවත් වෙනකොට අපේ හිතේ සිද්ධ වෙන විවිධාකාර විපර්යාස තව තව සූක්ෂ්මව හඳුනාගන්න, එතන එතන ඒ ආයතනවල සිද්ධ වෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාව හොඳට හඳුනාගන්න, කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව මේ ආයතන පවත්වන්න, ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් සහිතව මේ ආයතන පවත්වන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආයතන කොටස ඊට පස්සේ උගන්වනවා. ඉතින් අපි ඒ ගැනත් ධර්ම දේශනා දෙකක් ඉදිරිපත් කළා. සෑහෙන ප්‍රදේශයක් අපි ඒ හරහා සාකච්ඡා කළා.

දැන් අපිට ඊළඟට තියෙන කොටසට එහෙම නම් පිවිසෙන්න පුළුවන්. ඒ තමයි බොජ්ඣංග කොටස. මේ බොජ්ඣංග කොටස ගැන අද අපිට සාකච්ඡා කරන්න පටන්ගන්න පුළුවන්. එක්තරා අවස්ථාවකදී භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් බුදුරජාණන් වහන්සේ සමීපයට ගිහිල්ලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. අහන ප්‍රශ්නය තමයි **බොජ්ඣඞ්ගා බොජ්ඣඞ්ගාති භන්තෙ, වුච්චන්ති. කිත්තාවතා නු ඛො භන්තෙ, බොජ්ඣඞ්ගාති වුච්චන්තීති.** "ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මේ බොජ්ඣංග බොජ්ඣංග කියල මෙහෙම කියනව ඇහෙනවා. මොනවාද මේ බොජ්ඣංග කියල කියන්නේ? ඇයි මේවාට බොජ්ඣංග කියල කියන්නේ?" කියලා අපිට පටන්ගන්න පුළුවන් තැනින් ප්‍රශ්නයක් නගනවා. මේ කොටස අන්තර්ගත වෙන්නේ බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තයේ **භික්ඛු සූත්‍රයේ.** මේ ස්වාමීන්වහන්සේ එහෙම ප්‍රශ්නයක් නැගුවහම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා **බොධාය සංවත්තන්තීති ඛො භික්ඛු තස්මා බොජ්ඣඞ්ගාති වුච්චන්ති.** මහණ, අවබෝධය පිණිස පවතින බැවින් මේවාට බොජ්ඣංග කියන නම භාවිතා කරනවා කියලා.

එහෙනම් අපිට තේරෙනවා ධර්මතා කීපයක් තියෙනවාලු අවබෝධය පිණිස හේතු වෙන. ඒ කියන්නේ එහෙනම් මෙතෙක් තිබිල තියෙන්නේ අවබෝධය පිණිස හේතු වෙන දේවල් නෙවෙයි. අපේ හිතේ ආවරණය පිණිස හේතු වෙන, අපිව මුළා කරන, අපිව නිවනින් ඈත් කරන, අවබෝධය දුරු කරලා අනවබෝධයක් ඇති කරන දේවල් තමයි අපේ තිබිලා තියෙන්නේ. එහෙම නම් දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වනවා අවබෝධය ඇති කරන ධර්මතා හතක් තියෙනවා කියලා. **පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බොජ්ඣඞ්ගෙසු.** ඊළඟට මහණෙනි, මේ යෝගාවචරයා ධර්මයන්හි ධර්මය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. කුමකද? මේ සත්ආකාර වූ බොජ්ඣංග ධර්මවල **කථඤ්ච පන භික්ඛවෙ භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති සත්තසු බොජ්ඣඞ්ගෙසු.** කොහොමද එහෙම නම් මේ සත්ආකාර බොජ්ඣංග ධර්මවල ඒ ඒ අයුරින් දැනගනිමින් වාසය කරන්නේ? **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං**

සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො’ති පජානාති. යම් අවස්ථාවක එයාගෙ හිතේ සති සම්බොජ්ඣංගය තියෙනකොට, සතිය කියන සම්බොජ්ඣංගය තියෙනකොට, මේ අවස්ථාවෙදි සිතේ සතිමත් භාවය කියන බොජ්ඣංග ධර්මය තියෙනවා කියල මේ යෝගාවචරයා දැනගන්නවා. **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො’ති පජානාති.** යම් අවස්ථාවක සතිමත් බව කියන බොජ්ඣංග ධර්මය හිතේ නැත්නම්, හිත අසතිමත් නම්, ඒ අවස්ථාවෙදිත් හිත අසතිමත්, මේ වෙලාවෙදි සති සම්බොජ්ඣංගය හිතේ නෑ කියලා ඒ යෝගාවචරයා දැනගන්නවා. **යථා ච අනුප්පන්නස්ස සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.** යම් අවස්ථාවක සති සම්බොජ්ඣංගය තිබුණෙ නැහැ. හැබැයි සිහිය එළඹ සිටි නිසා සති සම්බොජ්ඣංගය දැන් පටන්ගත්තා. නැවතත් උපදින්න පටන්ගත්තා. එතකොට මේ උපදින ආකාරය, කලින් නොතිබ්ච්ච සතිමත් බවක් නැවතත් හිතේ උපදින හැටි හටගන්නා හැටි ඒ යෝගාවචරයා දැනගන්නවා. **යථා ච උප්පන්නස්ස සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරී හොති තඤ්ච පජානාති.** යම් අවස්ථාවක මේ හටගත්ත සති සම්බොජ්ඣංගය තමන් තව තව ඒකට අනුග්‍රහ කිරීම නිසා, ඊට උදව් කිරීම නිසා, ඊට අනුග්‍රහ වෙන ආකාරයෙන් තමන් කටයුතු කරපු නිසා, තව තව සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන හැටි ඒක භාවනාව හරහා පරිපූර්ණ වෙන හැටි, ඒකත් එයා දැනගන්නවා.

මෙතන අපි කලින් කොටස් එක්ක පොඩ්ඩක් සංසන්දනය කළොත්, නීවරණයක් ගැන කථා කරනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ දැන් හිතේ කාමච්ඡන්දය තියෙනකොට කාමච්ඡන්දය තියෙන බව දැනගන්නවා. කාමච්ඡන්දය නැති නම් කාමච්ඡන්දය නැති බව දැනගන්නවා. එතකොට මේ සති සම්බොජ්ඣංගය ගැනත් තියෙන්නේ අන්න ඒ වගේ. සති සම්බොජ්ඣංගය තියෙනකොට සති සම්බොජ්ඣංගය තියෙන බව දැනගන්නවා. සති සම්බොජ්ඣංගය නැති නම් සති සම්බොජ්ඣංගය නැහැ කියලත් දැනගන්නවා. ඊට පස්සේ නීවරණවලදි එන්නේ කලින් නූපන් කාමච්ඡන්දයක් උපදිනකොට ඒකත් දැනගන්නවා. ඉතින් මෙතෙන්දිත් කලින්

නොතිබුණ සති සම්බොජ්ඣංගය උපදිනකොට ඒකත් දැනගන්නවා. නීවරණවලදි කියනවා උපන් කාමච්ඡන්දය දුරු වෙලා යනකොට ප්‍රහාණය වෙලා යනකොට ඒක දැනගන්නවා කියලා. දුරු වුණාට පස්සේ ඒක පහළ නොවී යම් වෙලාවක් කාමච්ඡන්දයෙන් නිදහස් වෙච්ච සිතක් පවතින හැටිත් දැනගන්නවා.

ඔය කොටස් දෙක බොජ්ඣංග කොටස්වලදි වෙනස්. බොජ්ඣංග කොටස්වලදි අපි මේක දුරු කරන්න උත්සාහ කරන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට දැන් කලින් නොතිබුණ සති සම්බොජ්ඣංගයක් පහළ වුණා නම් ඒක තව වර්ධනය වීම, භාවනාව හරහා, තමන් තව තව සතිය තීව්‍ර කිරීම හරහා, හොඳට සතිමත් බව පැතිරවීම හරහා, හොඳට සතිමත් බව තුළ තමන්ගේ හිත පැලපදියම් වීම, හොඳට සතිමත් භාවයෙන් ආඪ්‍ය වීම, භාවනාව තුළින් සති සම්බොජ්ඣංගය වඩා වර්ධනය වීම ගැන තමයි එයා තේරුම්ගන්නේ.

ඔය කොටසෙ අනිත් ඒවට සාපේක්ෂකව වෙනසක් තියෙනවා. මොකද, අපිට අවශ්‍ය ගුණ ධර්මයක් තමයි දැන් මේ කථා කරන්නේ. අනවශ්‍ය දෙයක් නෙවෙයි. හිත අවබෝධයට පත් වෙන, නිවන් අවබෝධය පිණිස මහෝපකාරී වෙන ධර්මතා හතක් හිතේ දියුණු කරගැනීම සම්බන්ධයෙන්, ඒ මත පිහිටලා භාවනා කිරීම සම්බන්ධයෙන් තමයි මේ කියල දෙන්නේ. ඉතින් එතකොට මේ කථා කරන - අපි ධර්මතා කියල කියමු, නැත්නම් ශක්ති කියල කියමු, හැකියා කියල කියමු - මේ හැකියා මේ ගුණ විශේෂ හිතේ පහළ වෙනකොට පහළ වෙන බව දැනගන්නවා. පහළ වුණාට පස්සේ ඒක තව තව වර්ධනය වෙන හැටි පරිපූරණය වෙන හැටි ඒ යෝගාවචරයා දැනගන්නවා.

මෙබඳු බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා. පළවෙනියෙන්ම කථා කරන්නේ සති සම්බොජ්ඣංගය ගැන - සතිමත් භාවය, එළඹ සිටි සිහිය කියන සම්බොජ්ඣංගය ගැන. ඊට පස්සෙ කියල දෙනවා ධම්මවිචය; නැත්නම් දෙයක් දිහා හොඳට විමසිල්ලෙන් බැලීම, නුවණින් බැලීම, විමසා බැලීම, විචක්ෂණව බැලීම කියන සම්බොජ්ඣංගය ගැන. ඊට

පස්සේ විරිය - අපේ හිත කඩා වැටුණහම ආයෙත් ඔසවා තබන ගතිය. හිත අධෛර්ය වුණහම, එහෙම නැත්නම් මලානික වුණහම, පසුබට වුණහම පසුබට වෙන්න නොදී නැවතත් හිත ඔසවා තැබීම කියන විරිය සම්බොජ්ඣංගය ගැන ඊට පස්සෙ පෙන්නල දෙනවා. ඊට පස්සේ මේ කටයුතු සාර්ථක වීමේදී හිතේ පහළ වෙන ප්‍රසන්න බව, ප්‍රමුදිත භාවය, ප්‍රීතිමත් බව කියන පීති සම්බොජ්ඣංගය ගැන කියලා දෙනවා. ඊට පස්සේ එබඳු ප්‍රීතියක් පහළ වෙලා කායික සුවයක්, මානසික සුවයක්, කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක් විඳිමින් ඒක වර්ධනය වෙන හැටි - පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය ගැන ඊට පස්සෙ කියල දෙනවා.

එබඳු පස්සද්ධියක් හරහා, එබඳු කායික මානසික සැහැල්ලුවක් සුවපත් බවක් සැපවත් බවක් කායික මානසික වශයෙන් පැවතීම හරහා හිතේ සමාධියක් දියුණු වෙන හැටි - සමාධි සම්බොජ්ඣංගය ගැන ඊට පස්සෙ කියල දෙනවා. මේ සියල්ල සම්පූර්ණ වුණාට පස්සේ, නැත්නම් මේ මුල් බොජ්ඣංග ධර්ම හයම සම්පූර්ණ වෙලා බොහොම සමබරතාවකට පත් වුණාට පස්සේ කරන්න කියල විශේෂ දෙයක් නැහැ. ඒ පවතින තත්ත්වයට, ඒ සමබර තත්ත්වයට තව දිගට පැවතීම සඳහා මොකුත් නොකර සිටීම තමයි ඊට පස්සෙ කරන්න තියෙන්නේ. දැන් එහෙම නම් උපේක්ෂා වෙන්නෙ ඕනෑ. අන්න ඒ මතු වෙන ඒ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය ගැන ඊට පස්සෙ කියල දෙනවා.

මේ ආකාරයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් ගැන මේ කොටසෙදි අපිට උගන්වනවා. අපිට තේරෙනවා නීවරණ ධර්ම පහක් තියෙනවා. ඒ නීවරණ ධර්ම පහ වෙනුවට බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් අපේ හිතේ දියුණු කිරීම අවශ්‍ය වෙනවා. එතකොට නීවරණ තියෙන තැනක බොජ්ඣංග නෑ. බොජ්ඣංග තියෙන තැනක නීවරණ නෑ. මේ කණ්ඩායම් දෙක එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධයි කියන්න පුළුවන්. නීවරණ තියෙනවා නම් බොජ්ඣංග පහළ වෙන්න විදිහක් නෑ. බොජ්ඣංග හොඳට පරිපූර්ණ වෙලා තියෙනවා නම් එබඳු සිතක එබඳු පරිසරයක නීවරණ පහළ වෙන්න අවකාශයක් නැහැ.

මේ බොජ්ඣංග ධර්ම සම්බන්ධයෙන් ඉතාම වටිනා විස්තරයක් **ආනාපානසති සූත්‍රයේ** එනවා. අපිට බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන සෑහෙන්න පැතිවලින් ඉගෙනගන්න වෙනවා මේක භාවනාවට ලක් කරන්න කලින්. මොනවාද මේ බොජ්ඣංග කියල කියන්නේ? ඒවා කොහොමද දියුණු කරන්නේ? මොන වගේ කටයුතු කිරීමෙන්ද මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ? මේ කාරණාව ගැන එහෙම නම් සාකච්ඡා කරන්න වෙනවා. දැන් ආනාපානසති සූත්‍රයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ම දියුණු කරන්න පුළුවන් කියලා ආනාපානසතිය හරහා. ඊට පස්සේ තවත් විස්තර කරනවා දැන් 16 ආකාරයකින් ආනාපානසතිය වඩන්න පුළුවන්. ඒ 16 ආකාරයෙන් ආනාපානසතිය වඩනකොට මුල් කොටස් හතරෙදි කායානුපස්සනාව දියුණු වෙනවා. ඊළඟ කොටස් හතරෙදි වේදනානුපස්සනාව දියුණු වෙනවා. ඊළඟ කොටස් හතරෙදි චිත්තානුපස්සනාව දියුණු වෙනවා. අන්තිම කොටස් හතරෙදි, අන්තිම පියවර හතරෙදි ධම්මානුපස්සනාව දියුණු වෙනවා.

කාට හරි උවමනා නම් ආනාපානසති සූත්‍රය සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන වැටහීමක් ඇති කරගන්න, අපි අවස්ථා දෙකකදීම ආනාපානසති සූත්‍රය සම්බන්ධයෙන් දේශනා මාලා ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. ඊට අමතරව 'ආනාපානසති සූත්‍රය' කියලා පොතකුත් මුද්‍රණය වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඕවා පරිශීලනය කරන්න. ඒ හරහාත් අද අපි මේ ඉදිරිපත් කරන කොටස් තවත් ටිකක් විස්තරාත්මකව ඒවායෙදිත් කියවගන්න අහගන්න අවස්ථාව තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආනාපානසති සූත්‍රයේ ප්‍රශ්නයක් නගනවා **කථං භාවිතා ච භික්ඛවෙ, චත්තාරො සතිපට්ඨානා කථං බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති.** මහණෙනි, කෙලෙසින් වඩන ලද සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ද, කෙලෙසින් බහුලීකෘත කරන සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ද මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් පරිපූර්ණය සඳහා, බොජ්ඣංග ධර්මයන් වර්ධනය කිරීම සඳහා මූලික වෙන්නේ? ඒ කියන්නේ අපිට තේරෙනවා එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ යම් කිසි ක්‍රමවේදයක් ඉදිරිපත් කරනවා මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් හොඳට දියුණු කිරීම හරහා බොජ්ඣංග ධර්මයන් වඩාගන්න. එහෙම

නම් බොජ්ඣංග ධර්මයන් වඩාගන්න තියෙන ක්‍රමය තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන ආකාරයෙන් සතර සතිපට්ඨාන දියුණු කිරීම. අපිට ඕනැ ආකාරයෙන් දියුණු කිරීම නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ යම් කිසි ක්‍රමවේදයක් පෙන්වනවා. මෙන්න මේ ආකාරයෙන් මහණෙනි, කායානුපස්සනාව වැඩුවොත් බොජ්ඣංග හත දියුණු වෙනවා. මේ මම කියන ආකාරයෙන් වේදනානුපස්සනාව වැඩුවොත් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙනවා. මේ මම කියන ආකාරයෙන් යම් කිසි කෙනෙක් චිත්තානුපස්සනාවක් වැඩුවොත් බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙනවා. මේ ආකාරයෙන් ධම්මානුපස්සනාවක් වැඩුවොත් මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු වෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයේදිත් බොහෝම පැහැදිලි විග්‍රහයක් කරනවා.

දැන් එහෙනම් අපිට බලන්න වටිනවා කොහොමද කායානුපස්සනාව වඩන්නේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වීම සඳහා? බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක උගන්වනවා. **යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති. ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං.** යම් අවස්ථාවකදී කෙනෙක් කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව, හොඳට සිහිය පිහිටුවාගෙන, හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් ලෝභය ද්වේෂය පොඩ්ඩක් පැත්තකට දාලා, ඒවායින් හිත නිදහස් කරගෙන, සමනය කරගෙන, සිහිය පිහිටුවාගෙන හොඳට මේ වර්තමානෙට එළඹ සිටි සිහියෙන් කටයුතු කරනවා. **උපට්ඨිතස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨා.**

මේ අවස්ථාවෙදි ඒ යෝගාවචරයගෙ හිතේ හොඳට සතිය තහවුරු වුණා. දැන් හිත එහෙ මෙහෙ දුවන්නෙ නැහැ. අතීතෙට අනාගතේට වෙනත් හිතින් හදගත්ත මනෝ විකාරයකට හිතින් හදගත්ත සිහින ලෝකෙකට පසුතැවිල්ලකට අනාගත සැලසුමකට යන්නෙ නැහැ. හොඳට මේ වර්තමාන මොහොතේ සිහිය එළඹ සිටිනවා. **උපට්ඨිතස්ස තස්මිං සමයෙ සති හොති අසම්මුට්ඨා** දැන් කිසිම මුළා වීමක් නැහැ. හොඳට මේ වර්තමාන මොහොතේ අවදි බවින් යුතුව වාසය කිරීමක් දැන් සිද්ධ වෙනවා. **යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො උපට්ඨිතා සති හොති අසම්මුට්ඨා.** මහණෙනි, යම්

අවස්ථාවක ඔය විදිහට හොඳ එළඹ සිටි සිහියෙන්, මුළා නොවුණු ගතියකින් යෝගාවචරයෙක් කටයුතු කරනවාද, **සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති.** ඒ අවස්ථාවෙදි සති සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න ඒ යෝගාවචරයා ආරම්භ කරනවා. එහෙම නම් පින්වත්නි අපිට තේරෙනවා යම් හෝ අරමුණක් මත සිහිය පිහිටුවලා ඒ අරමුණේ අපිට උවමනා ආකාරයෙන් නැවත නැවත සිහිය එළඹ සිටිනවා නම්, මතු වෙන මතු වෙන අරමුණේ සිහිය එළඹ සිටිනවා නම්, දැන් හිත වික්ෂිප්ත වෙන්නෙ නැත්නම්, අතීතෙට අනාගතේට අතෙන්ට මෙතෙන්ට ගිහිල්ලා හිත වික්ෂිප්ත වෙන්නෙ නැත්නම් මේ අපිට උවමනා අරමුණේම මුහුණට මුහුණ ලා හොඳට සිහිය එළඹ සිටිනවා නම්, ඒ අවස්ථාවෙදි තමයි සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං තස්මිං සමයෙ භික්ඛු භාවෙති.** දැන් මෙතනින් නතර වෙන්නෙ නැහැ. යෝගාවචරයා නැවත නැවත මේ කටයුත්ත කරනවා. ඊළඟ ආශ්වාසය එනවා. හොඳට ඒ ආශ්වාසය මත සිහිය පිහිටුවනවා. වෙනත් ලෝකයේ වෙන දේවල් ගැන කටයුතු කරනවා නෙවෙයි. මේ ආශ්වාසය ගැන හොඳ දැනුමක් තියෙනවා. හොඳට එළඹ සිටි සිහියක් තියෙනවා. "දැන් මේ වැටෙන්නෙ ආශ්වාසයයි" කියලා එයා දන්නවා. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසයක් එනවා. ඒ ප්‍රශ්වාසය ගැනත් හොඳට දන්නවා. මෙන්න මේ වෙලාවෙදි මුල මැද කියලා හොඳට තේරෙනවා. මේ වෙලාවෙදි මුල මැද අග කියලා හොඳට එයාට දැන් වැටහීමක් තියෙනවා. එතකොට මේ එළඹ සිටි සිහිය මේ මතු වෙන මතු වෙන ආශ්වාසයේ මතු වෙන මතු වෙන ප්‍රශ්වාසයේ නැවත නැවත පවත්වන්න පවත්වන්න මේ භාවනාව හරහා සතිමත් භාවය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ භාවනාව හරහා මේක දැන් දශමෙ දශමෙ දියුණු වෙලා **සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො භාවනාපරිපූරං ගච්ඡති.** එයා දිනපතාම මේ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. ඉතින් එහෙම නම් මේ භාවනාව හරහා සති සම්බොජ්ඣංගය කියන හැකියාව, ඒ කියන ගුණ විශේෂය මේ යෝගාවචරයාගේ හිතේ පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

දැන් අපිට තේරෙනවා කායානුපස්සනාව වඩන ඕනෑම අවස්ථාවකදී සති සම්බොජ්ඣංගය හිතේ දියුණු කරගන්න පුළුවන්. අපි හිතමු සක්මන් භාවනාවක යෙදෙනවා. එතෙන්දි පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා. ඒ ස්පර්ශයේ හොඳට සිහිය පිහිටුවනවා. ඒ වෙලාවෙදි තද ගතියක් දැනෙනවා නම් ඒ තද ගතිය හොඳට ඒ යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා. එයාට තේරෙනවා "දැන් මේ තද ගතියක් තියෙන්නේ. දැන් ඔන්න වම් පාදයේ තද ගතියක් තියෙන්නේ" කියලා ඒවායේ මොකක්වත් පටලැවිල්ලක් නැතිව, හිත එහෙ මෙහෙ යාමක් නැතිව, පෙර පසු වීමක් නැතිව, අතීතෙ අනාගතේ අතන මෙතන වික්ෂිප්ත වීමක් නැතිව හොඳට "මේ අවස්ථාවෙදි නම් සිද්ධ වුණේ තද ගතියක් දැනගැනීමක්" කියල එයා දැන් දන්නවා. ඊළඟ පාදයෙත් යම් කිසි ගොරෝසු ගතියක් දැනෙනවා නම් අන්න ඒ බවත් දන්නවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ යම් හෝ වර්තමාන වශයෙන් අරමුණක් එළඹ සිටිනකොට, අරමුණක් පැන නගිනකොට, අරමුණක් පවතිනකොට, අරමුණක් නැති වෙනකොට එතන එතන අපිට සිහිය පවත්වන්න පුළුවන් නම් අපි සති සම්බොජ්ඣංගය තමයි එතෙන්දි වඩන්නේ. තව තව භාවනාව හරහා සියුම් කරන්නේ. වර්ධනය කරන්නේ.

ඊළඟට අපි හිතමු කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාව වඩනවා. එතකොට අපි හිතමු අපේ පාදයක දුක් වේදනාවක් පහළ වෙලා. ඉතින් අපිට පුළුවන් ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිතක් තියෙනවා නම් ඒ දුක් වේදනාව දෙසට යොමු කරන්න. එතකොට දුක් වේදනාව මත හොඳට විෂයාභිමුඛව, හොඳට දුක් වේදනාවත් සමග මුහුණට මුහුණ දලා ඉන්න පුළුවන්කමක් යම් වෙලාවක ඇති වෙනවා නම් සිහිය එළඹ සිටියා. සති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන්ගත්තා. දැන් නැවත නැවත බලනවා. දැන් තව වේදනාවක් මතු වෙනවා. ඒක දිහාත් බලනවා. තවත් වේදනාවක් මතු වෙනවා. ඒ දිහාත් බලනවා. සැප වේදනාවක් මතු වෙනවා. ඒක දිහාත් බලනවා. දුක් වේදනාවක් මතු වෙනවා. ඒක දිහාත් බලනවා. උපේක්ෂා වේදනාවක් මතු වෙනවා. ඒක දිහාත් බලනවා. මේ ආකාරයෙන් යම් කිසි කෙනෙක් කටයුතු කරනවා නම්, ඒ මතු වෙන මතු වෙන වේදනා හරහාත් සති

සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කරගන්න අවස්ථාවක් තියෙනවා. නැවත නැවත මේ කටයුත්ත කිරීම හරහා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ සති සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය වෙනවා. මොකද වේදනාව නා නා විදිහට පහළ වෙනවා. විවිධ තැන්වල විවිධ අවස්ථාවල වේදනා පහළ වෙනවා. මේ යෝගාවචරයත් නැවත නැවත ඒ ඒ වේදනාවට සිහිය නංවමින් කටයුතු කරනවා. එතකොට සති සම්බොජ්ඣංගය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය වෙනවා. වේදනානුපස්සනාව දිගින් දිගට දිගින් දිගට කිරීම හරහා සති සම්බොජ්ඣංගය කියන මේ සුවිශේෂී ධර්මතාව ගුණ ධර්මය භාවනාව හරහා පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

කෙනෙක් ඊළඟට චිත්තානුපස්සනාව වඩනවා. එතකොට අපි හිතමු හිතේ ක්ලේශයක් පහළ වෙලා. දැන් තියෙන්නේ රාග සිතක්. ඉතින් එයාට පුළුවන්කම ලැබෙනවා මේ රාගයේ වහලෙක් වෙන්නෙ නැතුව, නැත්නම් රාගයට බය වෙන්නෙත් නැතුව "දැන් මේ තියෙන්නේ රාග සිතක්" කියලා හොඳට දැනගන්නවා. ඒ රාග සිතත් සමග මුහුණට මුහුණ ලා හිටගන්නවා. රාග සිතෙන් අයින් වුණා. රාග සිතක් බව දැනගත්තා. අපි අර ආශ්වාසයක් බව දැනගන්නවා වගේ දැන් රාග සිතක් තියෙන්නේ කියලා තේරුම්ගත්තා. ඒ බව දැනගත්තා. ඔය මට්ටම මේ රාග සිත සම්බන්ධයෙන් සිහිය එළඹ සිටීම. කෙනෙක් චිත්තානුපස්සනාව හරහා සති සම්බොජ්ඣංගය ආරම්භ කරන්න පටන්ගත්තා. ඉතින් ආයෙත් රාග සිතක් පහළ වෙනවා. ඒ බව ආයිත් දැනගන්නවා. ද්වේෂ සිතක් පහළ වෙනවා. ඒ බව ආයිත් දැනගන්නවා. දැන් හිත මුළා වෙනවා. ඒ බවත් දැනගන්නවා. හිත වික්ෂිප්ත වෙනවා. ඒ බවත් දැනගන්නවා. හිත සමාධිමත් වෙනවා. ඒ බවත් දැනගන්නවා. ආයෙත් රාග සිතක් පහළ වෙනවා. ඒ බවත් දැනගන්නවා.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර චිත්ත ස්වභාව යම් කිසි කෙනෙක් ඒ ඒ ආකාරයෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවෙදි එතන එතන දකිනවා නම්, එතන එතන හොඳට ඒ තත්ත්වයත් එක්ක මුහුණට මුහුණ දලා ඉන්න පුළුවන් ගතියක් ඇති කරගන්නවා නම් අන්න සති සම්බොජ්ඣංගය තමයි පටන් අරන් තියෙන්නේ. ඒක නැවත නැවත දකින්න දකින්න සති සම්බොජ්ඣංගය තමයි දියුණු වෙන්නේ, වර්ධනය වෙන්නේ. මෙහෙම කරල කරලා සති

සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය වෙලා භාවනාව හරහා පරිපූර්ණත්වකට පත් වීමක් එහෙම නම් චිත්තානුපස්සනාව හරහා සිද්ධ වෙනවා.

ධම්මානුපස්සනාවත් ඒ වගේමයි. හිතේ නීවරණයක් පහළ වෙද්දි මේ විදිහමයි. ආයතනයකට යම් කිසි රූපයක් ආපාතගත වෙද්දි, නැත්නම් කනට ශබ්දයක් නාසයට ගඳක් සුවඳක් දිවට රසක් කයට ස්පර්ශයක් ආපාතගත වෙනකොට, මනසට යම් අරමුණක් එනකොට එතන එතන හොඳට සතිමත් වෙනවා නම් සිහිය එළඹ සිටියා. එළඹ සිටි සිහිය නිසා සති සම්බොජ්ඣංගය ආරම්භ වුණා. ඒක නැවත නැවත කිරීම හරහා සති සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය වෙනවා. භාවනාව හරහා පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා කායානුපස්සනාව හරහාත් සති සම්බොජ්ඣංගය නිවැරදිව දියුණු කරන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාව හරහාත් පුළුවන්. චිත්තානුපස්සනාව හරහාත් පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනාව හරහාත් සති සම්බොජ්ඣංගය දියුණු කරන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් දෙවන සම්බොජ්ඣංගය - ඒ කියන්නේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය කොහොමද වැඩෙන්නේ කියන කාරණාව ඊළඟට විස්තර කරල දෙනවා. **සො තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති, පවිචයති, පරිවීමංසං ආපජ්ජති.** දැන් කෙනෙක් හොඳට එළඹ සිටි සිහියෙන් වාසය කරනවා. අපි හිතමු මේ වෙලාවෙදි ආශ්වාසයක් මත සිහිය පිහිටලා තියෙනවා. ඒ වෙලාවෙදි ආශ්වාසයක් බව දැන් දන්නවා. නිකන් ඉන්නෙ නෑ දැන් එතන. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන ආකාරයෙන් එයා කටයුතු කරනවා. කොහොමද ධම්මවිචය වැඩෙන ආකාරයෙන් එයා කටයුතු කරන්නේ? ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ. **සො තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති.** එයා මොකද කරන්නේ? දැන් මේ ඇස්පනාපිට, දැන් මේ මුහුණ ලා තියෙන ධර්මතාව දිහා ප්‍රඥාවෙන් විමසලා බලනවා. **පවිචිනති, පවිචයති, පරිවීමංසං ආපජ්ජති.** ඒ දිහා හොඳට

සෙවිල්ලෙන් බලනවා. ඒ ගැන විචාරශීලීව බලනවා. වීමංසා නුවණකින් මේ ධර්මතාව දිහා බලනවා.

එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා අපි නිකන් ඔහේ සතිය පිහිටෙව්වා කියන පමණින් ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් වැඩෙන්නෙ නැහැ. එහෙම නම් අපි සතිය පිහිටෙව්වාට පස්සේ, හොඳට මුහුණට මුහුණ ලා අරමුණත් එක්ක හිත පිහිටියාට පස්සේ, ආපාතගත වුණාට පස්සේ දැන් මේ ඉදිරියෙන් තියෙන ධර්මතාව දිහා, ඒ අරමුණ දිහා බොහොම විචක්ෂණව බලන්න අවශ්‍යයි. විනිවිද යන ආකාරයෙන් බලන්න එයා ගැන විමසා බලන්න එයා ගැන සෙවිල්ලෙන් බලන්න අවශ්‍යයි. **තථා සතො විහරන්තො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනති පවිචරති පරිවීමංසමාපජ්ජති, ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති.** ඔය ආකාරයෙන් එයා ඒ අරමුණ දිහා හොඳට විමසිල්ලෙන් සෙවිල්ලෙන් විචක්ෂණව විනිවිද යන ආකාරයෙන් බලනවා නම් එතෙන්දි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ආරම්භ වෙනවා. දැන් එයා ඊළඟ අරමුණෙත් බලනවා. ඊළඟ අරමුණෙත් බලනවා. නැවත නැවත නැවත නැවත මේ දේ කරනවා. අන්න පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය වෙනවා. ඒ විදියට භාවනාව හරහා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය වෙලා පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

වේදනාවක් දිහාත් ඔය ආකාරයෙන්මයි. වේදනාවක් දිහා ඉස්සෙල්ල සතිය පිහිටෙව්වා. පිහිටෙව්වාට පස්සේ වේදනාව දිහා බොහොම විචක්ෂණශීලීව බලනවා. විමසිල්ලෙන් බලනවා. "මෙතන ඇත්තටම මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ?" කියලා හොඳට කුතුහලයකින් බලනවා. අපි හිතමු උදාහරණයක් වශයෙන් අපිට මුලින් දැනුණේ සැප වේදනාවක්. මෙතන එක වේදනාවයි තියෙන්නේ. තව ටිකක් අපි විචක්ෂණව බැලීම නිසා ඔන්න තේරෙනවා මෙතන වේදනා මහා පොදියක් තියෙනවා. වේදනා 10 ක් 20 ක් 30 ක් තියෙනවා. අන්න තේරෙනවා කැඩිල බිඳිලා ගියා දැන්. එක වේදනාව වේදනා රැසක් සමූහයක් බවට පත් වුණා. ඊට පස්සෙ මේ එක එක වේදනාවක් දිහා බලනවා. ඒ එක එකකට මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ? ඒවා ඇති වෙන

හැටි, නැති වෙන හැටි, ඒවායේ ක්‍ෂණභංගුර භාවය, එතන එතන අලුතෙන් අලුතෙන් පහළ වෙන හැටි; එතන එතන නැති වෙලා යන හැටි; මේ ආකාරයෙන් අර වේදනාව සම්බන්ධයෙන් යෝගාවචරයා හොඳට සෙවිල්ලෙන් ඉන්නකොට, විමසිල්ලෙන් ඉන්නකොට, විචක්‍ෂණව ඉන්නකොට තමයි ඒ සියලු කර්තව්‍ය සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ විස්තර ටික අපිට ලැබෙන්නේ. අන්න ඒ ආකාරයෙන් තමයි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය වෙන්නේ. භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙන්නේ. ඔය විදිහමයි චිත්තානුපස්සනාව. ඔය විදිහමයි ධම්මානුපස්සනාව.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා දෙනවා ඊළඟ සම්බොජ්ඣංගය ගැන. **තස්ස තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනතො පවිචරතො පරිවීමංසමාපජ්ජතො ආරද්ධං හොති විරියං අසල්ලීනං.** දැන් පින්වත්නි, මේ කථා කරන කටයුත්ත සමහර වෙලාවට වෙහෙසකරයි. මොකද, දැන් මේ අරමුණේ ඉස්සරහට හිත හොඳට ගන්න ඕනෑ. නැත්නම් සතිය පිහිටුවන්න ඕනෑ. පිහිටුවලා ඒ අරමුණ විමසා බලන්න ඕනෑ. නැවත නැවත කරන්න ඕනෑ. මතු වෙන මතු වෙන අරමුණේ කරන්න ඕනෑ. ඉතින් සමහර වෙලාවට එපා වෙනවා. හිතට වෙහෙස දැනෙනවා. කම්මැලි හිතෙනවා. මොකද මේ බලන අරමුණ ඒ තරම් රසවත් අරමුණක් නෙවෙයි. ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් කියන්නේ රසවත් අරමුණු නෙවෙයි. අපි චිත්‍රපටියක් දිහා ඇස් දෙකත් ඇරගෙන කටත් ඇරගෙන බලන් ඉන්නවා වගේ දෙයක් නෙවෙයි මේ කථා කරන්නේ. ඊට වඩා බොහොම සියුම් ධර්මතා දිහා බොහොම විමසිල්ලෙන්, විචක්‍ෂණව, සොයනාසුලුව නැවත නැවත බැලීමක්. ටිකක් අමාරු වැඩක්. එහෙම නම් මෙබඳු අමාරු වැඩක් කරන්න සෑහෙන වීර්යයක් අවශ්‍යයි. හිත කඩාගෙන වැටෙනකොට "අනේ! මට නම් කරන්න බෑ" කියලා කම්මැලි හිතෙනකොට ආයෙත් ඔසවා තබාගෙන ආයෙමත් ධෛර්යය පිහිටුවන්න එහෙම නම් යෝගාවචරයෙක් දක්ෂ වෙන්න ඕනෑ. වීර්යය අන්න එතනේදි අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. මේ කඩා වැටිච්ච හිත, පසුබට වෙච්ච හිත නැවත නැගිටුවාලන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. වීර්යය එහෙම නම් අන්න එතෙන්දි වැඩෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො තං ධම්මං පඤ්ඤාය පවිචිනතො පවිචරතො පරිවීමංසමාපජ්ජතො ආරද්ධං හොති විරියං අසල්ලීනං.** අත්නොහරින වීර්යයකින් දැන් ඒ තැනැත්තා කටයුතු කරනවා. අර වගේ මේ සෑම අරමුණක් දිහාම හොඳට සෙවිල්ලෙන් බලන්න, විචක්ෂණශීලීව බලන්න, පුංචි කුතුහලයක් මිශ්‍රව බලන්න, මේ කටයුත්ත නැවත නැවත කරන්න කරන්න එතන වීර්යයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නොපසුබස්නා වීර්යයක් "ආරද්ධං හොති විරියං අසල්ලීනං" ලීන නොවෙච්ච, කම්මැලි නොවෙච්ච, හොඳ ප්‍රබල වීර්යයකින් තමයි එයා දැන් කටයුතු කරන්නේ. මේ අවස්ථාවෙදි තමයි **විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති.** විරිය සම්බොජ්ඣංගය දැන් එයා ආරම්භ කරලා. නැවත නැවත මේ කටයුත්ත කිරීම හරහා විරිය සම්බොජ්ඣංගය තව තව වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. භාවනාව හරහා පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

මේ කටයුත්තම - අපි හිතමු දුක් වේදනාවක්. දුක් වේදනාවක් නැවත නැවත මතු වෙනකොටම මේ විදිහටම බලනවා. ඉතින් හරි අමාරුයි. මොකද දුක් වේදනාවේ නැහැ කිසි සැපයක්. තියෙන්නේ දුකක්මයි. පෙළීමක්මයි. සමහර වෙලාවට ඒක දිහා බලන්න ගිහිල්ලා තව තව දුක තීව්‍ර වෙනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට හිත මැලි වෙනවා. නැගිටලා යන්න හිතෙනවා. භාවනාව අත්හැරලා දන්න හිතෙනවා. හැබැයි ඒ වෙලාවෙදි නැවතත් හිත වීර්යයේ පිහිටුවනවා. නැවතත් නැගිට්ටවලා ගන්නවා. හිත නැවතත් ධෛර්ය සම්පන්න කරනවා. එතකොට විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. එබඳු දෙයක් නැවත නැවත කිරීම හරහා විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. භාවනාව හරහා පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

අපි හිතමු කෙනෙක් චිත්තානුපස්සනාවක් වඩනවා. විවිධාකාර කෙලෙස් පහළ වෙනවා. කාමච්ඡන්දයක් පහළ වෙනවා. ඉතින් එතකොට හිත කියනවා "මේ වෙච්චර සිල් අරගෙන මෙච්චර දැන් වයසටත් ගිහිල්ලා මොනවද මේ හිතේ පහළ වෙන කෙලෙස්? මට ගැළපෙන දේවල්ද මේ පහළ වෙන්නේ?" කියලා හිත සමහර වෙලාවට බොහෝම මැලි වෙනවා. ඒක බලන්න ප්‍රතික්ෂේප කරනවා.

"මේක බලන්න බැහැ. ඒ තරම් බොහොම පහත් මට්ටමේ කෙලෙස් මේ තියෙන්නේ" කියලා සමහර වෙලාවට අපේ හිත ප්‍රතික්ෂේප කරනවා මේ විමසා බැලීම. එතෙන්දි නැවතත් හිත ධෛර්යවන්ත කරලා "මෙහෙමමයි කරන්න වෙන්නේ. මේකමයි තියෙන ඒකායන මාර්ගය. මෙහෙම බැලුවොත් විතරයි මේ තියෙන කුණු ගොඩ කවද හරි අවසන් කරන්න පුළුවන්" කියලා ඒ වැටිච්ච හිත නැවත නැගිටුවා සිටිනවා. මැලි වෙච්ච හිත නැවත උත්සාහවන්ත කරනවා. අධෛර්ය සම්පන්න වෙච්ච හිත නැවතත් ධෛර්යමත් කරනවා. "කෙතරම් කෙලෙස් තිබුණත් මම අත්හරින්නෙ නෑ. කොයි තරම් බාධක පැමිණියත් මම අත්හරින්නෙ නෑ" කියලා හිත ධෛර්යවත් කරන ගතිය උත්සාහවත් කරන ගතිය චිත්තානුපස්සනාවෙදි දකින්න ලැබෙනවා. ඒ හරහාත් විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. ඒ හරහාත් අන්තිමට විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිලා පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

අපි හිතමු ඊළඟට ධම්මානුපස්සනාවක් උදහරණයට ගත්තොත් - හිතන්න අපි ආයතන ගැන හොඳ අවධානෙන් ඉන්නවා. සමහර වෙලාවට මගහැරෙනවා. සමහර වෙලාවට දන්නෙම නැතුව කෙලෙස් ඇතුළටම ඇවිල්ලා. දන්නෙම නැතුව කෙලෙස් වර්ධනය වෙලා. සංයෝජන මතු වෙලා. ඒවායේ හිත ආයිත් පැටලිලා. අත්හැරල දන්න හිතෙනවා. "මේක හරියන වැඩක් නෙවෙයි. මට මේ වැඩේ කරන්න හිතෙන්නෙ නෑ. මට මේ වැඩේ සාර්ථක වෙන්නෙ නෑ. මට මේ භාවනාව හරියන්නෙ නෑ" කියලා සමහර වෙලාවට අපේ හිත මැසිවිලි නගනවා. පසුබට වෙනවා. එබඳු පසුබට වීම්වලදී ඒකට අහු වෙන්නෙ නැතුව කෙනෙක් නැවතත් බොහොම උත්සාහවන්තව කටයුතු කරනවා නම් ඒ තමන්ගෙ තියෙන නොහැකියාව නිසා, තාම වර්ධනය කරගන්න බැරි වෙච්ච නිසා, එහෙම නැත්නම් තමන් බලාපොරොත්තු වෙන මට්ටමට තවමත් පැමිණෙන්න නොහැකි වෙච්ච නිසා යම් හෝ අවස්ථාවකදි හිතේ දෝමනස්සයක් පසුතැවීමක් උදසීනත්වයක් පහළ වුණා නම් භාවනාව නවත්තල දන්න හිතුනා නම් ඒ හැම අවස්ථාවකදිම මේ හිත නැගිට්ටවලා ධෛර්ය කරලා ගන්නෙ විරිය සම්බොජ්ඣංගයෙන්. නැවත නැවත වීර්යය වැඩීම

හරහා විරිය සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය වෙනවා. භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **ආරද්ධවිරියස්ස උප්පජ්ජති පීති නිරාමිසා.** එබඳු ඇරඹූ වීර්යයකින් යම් කිසි කෙනෙක් කටයුතු කරනවා නම් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් නිරාමිස ප්‍රීතියක්. මේ මේ ඇහැ රූප හරහා පිනවීමෙන්, කන ශබ්ද හරහා පිනවීමෙන්, නාසය ගඳ සුවඳ හරහා පිනවීමෙන්, දිව රස හරහා පිනවීමෙන්, කය ස්පර්ශ හරහා පිනවීමෙන්, එහෙම නැත්නම් පැත්තකට වෙලා කල්පනා කර කර ඉඳීමෙන් ලබන සතුටක් නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සරණ ගිහිල්ලා ධර්මය විශ්වාස කරගෙන ශ්‍රද්ධාවෙන් බොහොම ධෛර්ය සම්පන්නව කටයුතු කිරීම නිසා පහළ වෙන ප්‍රීතියක්. "එදත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සහ රහතන්වහන්සේලා මෙබඳුම මාර්ගයක් අනුගමනය කරල තියෙනවා. අද මමත් ශක්ති පමණින් මේ අවුරුදු 2600 කට පස්සෙත් මම මෙබඳු දහමක් වඩන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා" කියලා ධෛර්ය සම්පන්නව අඛණ්ඩව මේ කටයුත්තේ නිරත වෙනකොට, ඒක ටික ටික සාර්ථක වෙනකොට, තමන් තුළ නිරාමිස ප්‍රීතියක් හටගන්නවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො ආරද්ධවිරියස්ස උප්පජ්ජති පීති නිරාමිසා, පීතිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති.** යම් අවස්ථාවක මේ ආකාරයෙන් ධෛර්ය සම්පන්නව දිගට කටයුතු කරනවා නම් පීති සම්බොජ්ඣංගය ඒ යෝගාවචරයා වඩන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ එයා ඒක නැවත නැවත වැඩීම හරහා පීති සම්බොජ්ඣංගය භාවනාවෙන් වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක භාවනාව හරහා පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

අපි හිතමු ආනාපානසතියක් වඩනකොට මුලින් හරි උදාසීන ගතියක් මතු වෙන්න පුළුවන්. කිසිම රසයක් නැහැ. හැබැයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමන්ගෙ හිතේ එකඟතාව වර්ධනය වෙලා මතු වෙන මතු වෙන ආශ්වාසයේ හොඳට සිහිය පිහිටනකොට දැන් හිත එහෙ මෙහෙ යන ගතිය, වික්ෂිප්ත වෙන ගතිය, අතීතෙට අනාගතේට දුවන ගතිය, පනින ගතිය සම්පූර්ණයෙන් අඩු වෙනකොට යම් කිසි සැහැල්ලුවක්,

ප්‍රීතියක් සොම්නසක් "මං මේ ධෛර්ය සම්පන්නව අඛණ්ඩව මේ කටයුත්ත යම් කැපවීමකින් කිරීම නිසා ඔන්න දැන් යම් කිසි සාර්ථකත්වයක් මතු වෙලා තියෙනවා නේද?" කියලා සතුටු වෙන්න පුළුවන්. යම් නිරාමිස ප්‍රීතියක් භුක්ති විඳගන්න පුළුවන්.

වේදනානුපස්සනාවෙදිත් මේ කොයි තරම් දුක් වේදනා පහළ වුණත් ඒ එකක්වත් මගහරවාගන්නේ නැතුව, කොයි තරම් සැප වේදනාවන් පහළ වුණත් ඒ එකකටවත් අහු වෙන්නෙවත් නැතුව ඒවා අල්ලා බදගන්න යන්නෙත් නැතුව, උපේක්ෂා සහගත වේදනා පහළ වෙනකොට ඒවත් මගහරවාගන්නේ නැතුව මේ සෑම වේදනාවක්ම හොඳට ප්‍රයෝජනය ගන්නාසුලුව ඒවායෙන් ඉගෙනගන්නාසුලුව සතිය සමාධිය ප්‍රඥාව වර්ධනය වෙන ආකාරයෙන් උත්සාහයෙන් කටයුතු කරද්දි හිතේ නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා.

ඊට පස්සේ විවිධාකාර චිත්ත ස්වභාව නැවත නැවත දකිද්දි දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමන්ට ඒ කලාව තේරෙනකොට ඒ හැකියාව තමන්ගෙ හිතේ දියුණු වෙනකොට නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කටයුතු කිරීම හරහා - කායානුපස්සනාව වේදනානුපස්සනාව චිත්තානුපස්සනාව ධම්මානුපස්සනාව හරහා - නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වීම, ඒ නිරාමිස ප්‍රීතිය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය වීම, භාවනාව හරහා පරිපූර්ණත්වයට පත් වීම ගැන උගන්වනවා.

ඊට පස්සේ දේශනා කරනවා **පීතිමනස්ස කායොපි පස්සම්භති. චිත්තම්පි පස්සම්භති. යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො පීතිමනස්ස කායොපි පස්සම්භති, චිත්තම්පි පස්සම්භති, පස්සද්ධිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති.** ඉතින් යම් අවස්ථාවකදී හොඳට අර වගේ ප්‍රීතිමත් මනසකින් වාසය කරනවා නම්, සතුටුදායක මනසකින් වාසය කරනවා නම් ඒ අවස්ථාවෙදි කය සැහැල්ලු වෙනවා, පස්සම්භනය වෙනවා. හිතත් සැහැල්ලු වෙනවා, පස්සම්භනය වෙනවා. ඒ අවස්ථාවෙදි තමයි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය කෙනෙක් ආරම්භ කරන්නේ. කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක්. ඉස්සෙල්ලා නම් තිබ්බේ කායික දරථයක්,

පීඩාවක්, පරිළාහයක්. මොකද භාවනාව හරියන්නෙත් නෑ, හිත අතෙන්ට දුවනවා, මෙතෙන්ට දුවනවා. කයෙත් විවිධාකාර තැන්වල රිදුම් කැක්කුම් එනවා. එක විනාඩි 10 ක් එක ඉරියව්වක ඉන්න බෑ. පුදුමාකාර වෙහෙසක් තිබුණේ. නමුත් දිගට භාවනා කිරීම හරහා දැන් එහෙම නෑ. දැන් හොඳට අරමුණේ හිත පිහිටනවා. හිත හොඳට ඒ ඒ අරමුණ විමසා බලනවා. හොඳ වීර්යයක් තියෙනවා. දිගට භාවනා කිරීමේ ශක්තියක් තියෙනවා. හැකියාවක් තියෙනවා. ඒ හරහා යම් ප්‍රබෝධයක්, සතුටක්, නිරාමිස ප්‍රීතියක් භුක්ති විඳිනවා. ඒ හරහා කය සැහැල්ලු වෙනවා. නැවත හිත සැහැල්ලු වෙනවා. එබඳු සැහැල්ලු මනසකින් සැහැල්ලු කයකින් දැන් භාවනාවේ යෙදෙනවා. මේ කායික සැහැල්ලුව, මානසික සැහැල්ලුව, කායික සුවපත් භාවය, මානසික සුවපත් භාවය, කායික සැපවත් භාවය, මානසික සැපවත් භාවය පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න උදව් වෙනවා. ඉතින් නැවත නැවත මෙබඳු තත්ත්වයක් භුක්ති විඳිනකොට පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වඩවඩා වර්ධනයට පත් වෙනවා.

ඉතින් මෙක කායානුපස්සනාවෙදි වෙන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාවෙදි වෙන්න පුළුවන්. චිත්තානුපස්සනාවෙදි වෙන්න පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනාවෙදිත් වෙන්න පුළුවන්. හිතන්න අපි ධම්මානුපස්සනාවක් වඩනකොට හොදට තමන් එළඹ සිටි සිහියෙන් කටයුතු කරනවා නම්, හොඳට ඒ ඒ ආයතනයේ සිහිය පිහිටුවලා කටයුතු කරනවා නම් එතකොට විවිධාකාර කෙලෙස් මුලදි ඔන්න හඳුනාගන්නවා. විවිධ සංයෝජන, එහෙම නැත්නම් හිතේ හටගන්න පැටලැවිලි හඳුනාගන්නවා. හඳුනාගැනීම හරහා ඒ පැටලැවිල්ල ලිහෙනවා. සංයෝජනය ප්‍රහාණය වෙලා යනවා. සංයෝජනය බැහැල යනවා. ක්ෂය වෙලා යනවා. ආයෙත් කායිකව සැහැල්ලුයි. මානසිකව සැහැල්ලුයි. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා මානසික සැහැල්ලුවක්, ශාන්ත බවක්, කායික සැහැල්ලුවක් භුක්ති විඳිනවා. නිරාමිස ප්‍රීතියක් පහළ වෙනවා. ඒ යෝගාවචරයා නිරාමිස ප්‍රීතිය හරහා කායික මානසික සැහැල්ලුවක් සැපවත් භාවයක් භුක්ති විඳිනවා. එතකොට මේ ආකාරයෙන් කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව වඩද්දි

එයාගෙ හිතේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය වෙනවා. භාවනාවෙන් පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **පස්සද්ධකායස්ස සුඛිනො චිත්තං සමාධියති.** බොහෝම කායික මානසික සැහැල්ලුවෙන් සැපවත් භාවයෙන් එයා කටයුතු කරනකොට හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා. හිත සමාධිමත් වෙනවා. එහෙම නම් පින්වත්නි, අපිට තේරෙනවා හිත ඒකාග්‍ර කරන්න කියලා දත්මිටිකාගෙන අපි හිටියා කියලා හිත ඒකාග්‍ර වෙන්නෙ නෑ. කය දරදඬු කරගෙන හිත දරදඬු කරගෙන හිටියා කියලා හිත ඒකාග්‍ර වෙන්නෙ නෑ. සමාධිමත් වෙන්නෙ නෑ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේ හරි ලස්සන ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් තියෙනවා. සතිය හොඳට එළඹ සිටීම හරහා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය ඊළඟට වර්ධනය කරන්න පුළුවන් වෙනවා. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය දියුණු වෙනකොට විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනකොට පීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. පීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනකොට පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනකොට හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා. හිත සමාධිමත් වෙනවා.

යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො පස්සද්ධකායස්ස සුඛිනො චිත්තං සමාධියති, සමාධිසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති. යම් අවස්ථාවක කායික මානසික සැපවත් බවක් සැහැල්ලුවක් සුවපත් භාවයක් පවතිනවාද, ඒ අවස්ථාවෙදි හිත සමාධිමත් වෙනවාද, අන්න ඒ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය තමයි ආරම්භ වුණේ. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, අර විදිහට හොඳට කායික මානසික සුවපත් භාවය හරහා හිත සමාධිමත් වෙනකොට යෝගාවචරයෙක් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ තත්ත්වය තව තව දිගට පවතිනකොට හිත සමාධිමත් වෙලාම තියෙනවා. මේක වේදනාව දිහා බලනකොටත්, නැත්නම් වේදනානුපස්සනාවක් වඩනකොටත් යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ සිද්ධ වෙනවා. සමහර වෙලාවට දුක් වේදනාවකින් පටන්ගන්නේ. හැබැයි හොඳට ඒ කටයුත්ත සාර්ථක වේගෙන යනකොට මේ වේදනාවේම

හිත ඒකාග්‍ර වෙලා. මේක දැන් සැපකද්ද, දුකකද්ද, උපේක්ෂාවකද්ද කියලාවත් වෙනසක් හොයාගන්න අමාරුයි. හොඳට මේ මතු වෙන මතු වෙන වේදනාවේ හිත විසින්ම ඒකාග්‍ර වෙලා. දැන් ආයිත් අපි අත දලා ඒ ඈතට පැනපු හිත ආයිත් ගෙනැල්ලා මේ වේදනාව මත තියන්න උවමනාවක් නෑ. ඒ වෙනුවට ඒකාග්‍ර වෙලා හිත විසින්ම යෝගාවචරයෙක් සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වඩනවා. චිත්තානුපස්සනාවකදිත් ධම්මානුපස්සනාවකදිත් ඔය වගේමයි.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා **සො තථා සමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති.** දැන් මේ සියල්ල සම්පූර්ණ වෙලා, සාර්ථක වෙලා, හිතත් හොඳට ඒකාග්‍ර වෙලා දැන් කටයුත්ත හොඳට නිසි නින්දේ සිද්ධ වෙනවා. දැන් සියල්ල සමබරතාවකින් කාර්යක්ෂමව හොඳට වැඩේ සිද්ධ වෙනවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **සමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති** දැන් මේ හොඳට සමාහිත වෙච්ච හිත දිහා ඒ යෝගාවචරයා මධ්‍යස්ථව බලනවා. පැත්තකින් ඉඳන් බලනවා. එයාට දැන් මොකුත් කරන්න දෙයක් නෑ. **යස්මිං සමයෙ භික්ඛවෙ, භික්ඛු තථා සමාහිතං චිත්තං සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති, උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති.** යම් අවස්ථාවක ඒ විදිහට මේ නිසි නින්දේ සිද්ධ වෙන කටයුත්ත, සාර්ථකව සිද්ධ වෙන කටයුත්ත දැන් තමන්ට මොකක්වත් අත පොවන්න දෙයක් නැති නිසා, අලුතෙන් ආයි සකස් කිරීමක් කරන්න නැති නිසා, හොඳට සාර්ථකව ගමන යන නිසා, හිත විසින්ම තමන්ගෙ කටයුත්ත කරගෙන යන නිසා දැන් තමන්ට අලුතෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. දැන් තියෙන්නේ උපේක්ෂා වෙන එක; මේ අවස්ථාවෙදි තමයි උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් පින්වත්නි, අපි හිතමු අශ්වයෝ හතරදෙනෙක් විතර යොදපු අශ්ව කරත්තයක් තියෙනවා. අශ්වාරෝහකයා කසයක් අතේ තියාගෙන කෙවිටක් අතේ තියාගෙන දැන් මේ අශ්වයන් එළවනවා. ඉතින් මේ අශ්වයන්ගෙන් එක්කෙනෙක් හරි වැඩි වේගයකින් දුවනවා නම් එයාගේ පොඩ්ඩක් වේගය අඩාළ

කරන්න ඕනෑ. යම් අශ්වයෙක් අඩු වේගයකින් දුවනවා නම් එයාගෙ වේගය වර්ධනය කරන්න ඕනෑ. ඒගොල්ලො වැරදි පැත්තකට යනවා නම් නිවැරදි පැත්තට ගන්න ඕනෑ. ඒගොල්ලො වම් පැත්තට බරව දුවනවා නම් මැද්දට ගන්න ඕනෑ. දකුණු පැත්තට බරව දුවනවා නම් ආයෙත් මැද්දට ගන්න ඕනෑ. ඉතින් මේ ආකාරයෙන් මේ අශ්වාරෝහකයාට යම් කිසි වගකීමක් පැවරිලා තියෙනවා ඒ නිවැරදි මාර්ගයේ සම බර වේගයකින් සියලුදෙනාම බොහොම සමාන වේගයකින් ධාවනය කරවන්න. හිතන්න යම් අවස්ථාවක සමාන වේගයකින් මේ අශ්වයෝ හතරදෙනාම දුවනවා. ගමන් කරන්නෙත් පාරෙ මැද්දේ. බොහොම නිවැරදිව දැන් මේ රථය ධාවනය වෙනවා නම්, දැන් රථාචාර්යයාට අලුතෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. ඒ කිසිම අශ්වයෙකුට පහර දෙන්න තලන්න උවමනාවක් නෑ. මොකද ඒගොල්ලො වැඩේ ගානට කරගෙන යනවා. අලුතෙන් මෙයාට අත දාන්න දෙයක් නෑ. සකස් කරන්න දෙයක් නෑ. දැන් එයාට තියෙන්නේ බලාගෙන ඉන්න විතරයි.

මේ මට්ටම තමයි **සාධුකං අජ්ඣුපෙක්ඛිතා හොති** කියල කියන්නේ. බොහෝම යහපත්ව දැන් මේ සිද්ධ වෙන කටයුත්ත දිහා මධ්‍යස්ථව බලාගෙන ඉන්නවා. මැද්දට වෙලා බලාගෙන ඉන්නවා. **උපෙක්ඛාසම්බොජ්ඣඞ්ගො තස්මිං සමයෙ භික්ඛුනො ආරද්ධො හොති** දැන් මේ පටන්ගත්තේ එහෙනම් උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය. මේක නැවත නැවත සිදු වීම හරහා උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය භාවනාව හරහා වර්ධනයට ලක් වෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා එකපාරටම උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්නෙ නෑ. අර කලින් කථා කරපු බොජ්ඣංග ධර්ම හය ක්‍රමානුකූලව සාර්ථක වේගෙන ඇවිල්ලා ඒ අවසන් මට්ටමේදී සාර්ථකත්වයේදී තමයි උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්නේ.

උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයත් කායානුපස්සනාවෙදිත් සිද්ධ වෙනවා. ආනාපානසතිය හොඳට සාර්ථක වෙලා දැන් සියලු කටයුතු බොහොම සාවධානව තියෙනවා. කයත් සැහැල්ලුයි. මනසත් සැහැල්ලුයි. හිතත් ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා. ඒ මතු වෙන මතු වෙන ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හිත විසින්ම බලනවා. දැන් අලුතෙන් කරන්න

දෙයක් නෑ. කය සකස් කරගන්න දෙයක්වත්, හිත සකස් කරගන්න දෙයක්වත්, මෙනෙහි කරන්නවත් ඒ මොකක්වත් ඕනෑ නැහැ. යන විදිහ හොඳයි. එහෙනම් උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය වඩන්නයි තියෙන්නේ. වේදනානුපස්සනාවෙදිත් හොඳට මේ පැමිණෙන පැමිණෙන වේදනා ඒ ඒ වේදනා හඳුනාගනිමින්, ඒවා විමසා බලමින් කටයුතු කරනකොට අඛණ්ඩවත් මේ කටයුත්ත කරන්න පුළුවන් නම්, කායික සැහැල්ලුවක් මානසික සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා නම්, ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා නම් ඉතින් අලුතෙන් කරන්න දෙයක් නෑ. දැන් මේ යන විදිහට යන්න දෙන්නයි තියෙන්නේ. අන්න උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය තමයි වැඩෙන්නේ. වේදනානුපස්සනාවේ, චිත්තානුපස්සනාවේ, ධම්මානුපස්සනාවේ ඔය ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ උපේක්ෂා සම්බොජ්ඣංගය දියුණු වෙන හැටි කියල දෙනවා.

එතකොට පින්වත්නි අපිට මේ සාකච්ඡාව අනුව තේරෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීමේ යම් කිසි පිළිවෙළක් තියෙනවා. ඒක අතනින් මෙතනින් වඩන්න බෑ. සති සම්බොජ්ඣංගයෙන් පටන්ගන්නවා. ඒක හොඳට වර්ධනය වෙනකොට සාර්ථක වෙනකොට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයට ආරම්භයක් ලැබෙනවා. ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය හොඳට වර්ධනය වෙනකොට වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. වීර්යය පවත්වනවා. අඛණ්ඩ වීර්යයක්, නොපසුබස්නා වීර්යයක්. විරිය සම්බොජ්ඣංගය පටන්ගන්නවා. විරිය සම්බොජ්ඣංගය ටික ටික සාර්ථක වෙනකොට ඒ කටයුත්ත සාර්ථක වෙච්ච නිසා නිරාමිස ප්‍රීතියක් භුක්ති විඳිනවා. ඒ නිරාමිස ප්‍රීතිය වර්ධනය වෙලා එනකොට කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක්, කායික සුවපත් බවක්, සැපවත් බවක් දැනෙනවා. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් වර්ධනය වෙනවා. ඊට පස්සේ පස්සද්ධිය සැහැල්ලුව සැපවත් භාවය දියුණු වෙනකොට ඒක වර්ධනය වෙනවා. සමාධිමත් වෙනවා. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වඩනවා. සමාධි සම්බොජ්ඣංගයත් සාර්ථක වෙනකොට- ඒ කියන්නේ අනිත් ඒවාත් දැන් ඔක්කොම සාර්ථකයි. දැන් සමාධි සම්බොජ්ඣංගයත් වර්ධනය වෙනවා. දැන් අලුතෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. දැන් යන විදිහට යන්න

දෙන්නයි තියෙන්නේ. එහෙම නම් අපි පස්සට වෙලා උපේක්‍ෂා සහගත වෙනවා. අන්න උපේක්‍ෂා සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙනවා.

මේ ආකාරයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවක්, පියවරෙන් පියවර යන ප්‍රතිපදාවක් මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් ගැන දේශනා කරනවා. ඉතින් අපිත් මේ කාරණා තේරුම් අරගෙන, අද අපි විශේෂයෙන්ම බොජ්ඣංග ධර්ම හත හඳුන්වාදීමත් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් හරහා බොජ්ඣංග ධර්ම හත දියුණු වෙන ආකාරයත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ආනාපානසති සූත්‍රය ඇසුරින් මේ පින්වතුන්ට කියාදීමක් තමයි කළේ. ඉතින් අපිත් මේ කරුණු තේරුම් අරගෙන අපි වඩන භාවනාව නිවැරදිව ධෛර්ය සම්පන්නව වැඩීම සඳහා උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

<u>ප්‍ර:</u> අවසරයි, ස්වාමීන්වහන්ස. ඔබවහන්සේ අද බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන පැහැදිලි කළා. දැන් අපි මොකුත් උපාදාන නොකර ඒ ඉන්න ස්වභාවයේදි තියෙන්නේ ඔය සියල්ලගේම සංකලනයක්ද? නැත්නම්, මිශ්‍ර වෙච්ච ස්වභාවයක්ද? ඒක අපිට වෙන් කර හඳුනාගැනීමක් එහෙම තියෙනවාද?

<u>පි:</u> වෙන් කර හඳුනාගැනීමක් කියන්නේ ඇත්තටම අපි කිසිවක් උපාදාන නොකර අනිශ්‍රිතව වාසය කරන මට්ටමට එනකොට, විශේෂයෙන්ම සතිය, ඒක පැවැත්වීම සඳහා උවමනා කරන වීර්යය, මේ තත්ත්වය තුළ තියෙන ප්‍රඥාව, ඊටත් අමතරව උපේක්‍ෂාව තමයි බහුලව ප්‍රබලව තියෙන්නේ. ප්‍රීතිය වගේ බොජ්ඣංග ඒ තරම්ම ප්‍රකට නෑ. හැබැයි පස්සද්ධිය තියෙන්න පුළුවන් - කායික සැහැල්ලුවක්, මානසික සැහැල්ලුවක් දැනෙන්න පුළුවන්. මේකෙදි ඒකාග්‍රතාව - සමාධිය කියල කියන්නේ මේ තනි අරමුණකට එකඟ වීමක් නෙවෙයි. හිතේ හොඳ හාත්පසින් විවෘත භාවයක්. අරමුණුවල යන්නෙ නැහැ. අරමුණුවල වික්‍ෂිප්ත වෙන්න නැහැ. හිත හාත්පසින් විවෘත

වෙලා. ඒකට තමයි **විමරියාදිකතෙන චෙතසා විහරති** කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ. ඒ කියන්නේ කිසිම එක තැනකට හිර වෙච්ච නැති, පටු වෙච්ච නැති, එක අරමුණක බැසගත්තෙ නැති ස්වභාවයක්. හොඳට විවෘත භාවයක්. හාත්පස පැතිරිච්ච ස්වභාවයක්. මේ ලක්ෂණ තමයි එතකොට තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපි හිතුවොත් "මේ සමාධි සම්බොජ්ඣංගය කියල කියන්නේ මේ එක අරමුණක හිත එකග වීමයි" කියලා ඒක මුලදි නිවැරදියි. හැබැයි ගැඹුරට යන්න යන්න මේ අරමුණු ග්‍රහණය කියන එකේ ආදීනවය තේරුම් අරගෙන අරමුණු ග්‍රහණයෙන් හිත නිදහස් වුණහම ඒ නිදහස් භාවය තුළ තියෙන්නේ චේතෝ විමුක්තියක්. ඒ නිදහස් භාවය කියන්නෙත් සමාහිත බවක්. ඒක අර එක අරමුණක සමාධි වීමක් නෙවෙයි. දැන් කිසි අරමුණක් ඇසුරු නොවී හිත සමාධිමත් වීම. ඔය වගේ බොජ්ඣංග ධර්මවල විකාශයක් සිද්ධ වෙනවා. අපි ඒවා ඉස්සරහට කථා කරමු. තව දේශනාවක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා බොජ්ඣංග ධර්ම සම්බන්ධයෙන්. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන මූලික ප්‍රතිපදාවක් හඳුන්වල දීලා පස්සේ විජ්ජාවිමුත්ති වැඩෙන විදිහට තව දුරටත් බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන තව ප්‍රතිපදාවක් කියල දෙනවා.

ප්‍ර: දැන් එතකොට අර කිසිවක් උපාදාන නොකර ඉන්නකොට හොඳට සතිය තියෙන බව දැනෙනවා. සද්දත් තිබුණා වුණාට ඒ සද්දෙකට අපි අවධානය යොමු කරනවා නම් ඒක වෙන්නේ ඉතින් අර මමයා එතනට රිංගලාම තමයි. එහෙම නැත්නම් අර හිටපු විදිහටම ඉන්න පුළුවන්.

පි: හිතේ යම් කිසි නිසංසල බවක්, ප්‍රපංච නොකරන බවක්, පටලැවිල්ලක් නැති බවක්, හිතේ ලොකු දුකක් දොම්නසක් නැති බවක්, හොඳ පැහැදිලි බවක්, සරල බවක්, ශාන්ත බවක්, නිකෙලෙස් බවක් තියෙනවා නම් මේ බොජ්ඣංගවල තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ.

ප්‍ර: ඒ වගේම, ඔබවහන්සේ අද දේශනාවෙදි උපදෙස් දුන්නේ දැන් මොනවා හරි අරමුණකදී විමසා බැලීමක් කරන්න කියලා නේ. ඉතින් අපි ඒ වගේ විමසා බැලීමක් කරනකොට අපි එතන පොඩ්ඩක් සතියෙන් ගිලිහෙන ස්වභාවයක් නැද්ද? මොකද ඒ වෙලාවෙදි ඇත්තටම ඊළඟට එන අරමුණක් අපෙන් ගිලිහෙන ස්වභාවයක් - ඒ කියන්නේ එතකොට අර මතු වෙච්ච එක අරමුණක් ඔස්සේ අපි විමසා බැලීමක් හෝ සිතීමක් කරන්න ගියෝතින් ඊළඟට මතු වෙන්න තියෙන අරමුණක් අපෙන් ගිලිහෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා නේද?

පි: එහෙම වෙන්න බෑ. ඒ කියන්නේ දැන් අපි එක අරමුණක් ගැන විමසනකොටම ඒ අරමුණ අපි හිතමු එක්කෝ නැති වෙනවා. එතකොට එයාගෙ තියෙන ක්ෂණභංගුර භාවය අපි තේරුම්ගන්නවා. "මෙයා ඇවිල්ලා මේ දිගට තියෙන අරමුණක් නෙවෙයි. මෙයාත් ඉක්මනටම ඇති වෙලා නැති වෙලා යන අරමුණක්. ඊට පස්සේ අලුත් අරමුණක් පහළ වෙනවා" කියලා අපිට වැටහීමක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. නැත්නම් අපි හිතමු දැන් වේදනාවක්. ඒ වේදනාවකදී මුල් අවස්ථාවෙදි අපිට තේරෙනවා ඒ වේදනාව හුඟක් වෙලා තියෙනවා වගේ. ඒ තාමත් අපේ සති සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙලා නැති නිසා. ධම්මවිචය තාමත් දියුණු වෙලා නැති නිසා. අපිට තාම වේදනා සමූහයක් පේන්නෙ තනි එකක් වගේ. ඉතින් එතකොට අපිට ඒකෙ සම්ප්‍රයුක්ත ප්‍රතිඵලය තියෙනවා වගේ දැනෙන්නේ. හැබැයි හොඳට මේකට කිට්ටු කරල ළං වෙලා, විචක්ෂණව බලනකොට මෙතන මේ වේදනා සමූහයක් තියෙන්නේ. මේ එක එක පුංචි පුංචි වේදනාවක් ගත්තොත් තනිකරම ක්ෂණභංගුරයි. එතකොට අපි මේ බලන අරමුණ දිහා වැඩි වෙලාවක් බලාගෙන සිටීම කියන එක මුල් කොටසෙදි අදාළ වුණාට, ටිකක් ගැඹුරට යනකොට එහෙම දිගට පවතින කිසිම අරමුණක් නෑ.

ප්‍ර: ඔව්. මොකද ඒක මතු වෙනකොටම දැනෙනවා. දැනෙනකොටම ඒක ගැලවිලා යනවා නේද?

පි: අරමුණු දකලා ඒවායේ තියෙන ආදීනව තේරුම් අරගෙන හිත නිදහස් වුණා. දැන් මේ නිදහස් භාවය තුළ තියෙන්නෙත් ප්‍රඥාවක්. ඉතින් ඒ නිසා අපි කවුරු හරි හිතනවා නම් "දැන් මේ හිත අනිශ්‍රිතයි. කිසිම උපාදානයක් නැහැ. ඉතින් එතෙන්දි ධම්මවිචයක් නැහැ නේද? මං අරමුණක් ගැන විමසල බලන්නෙ නැහැ නේද?" කියල හිතුවොත් ඒ අපි කථා කරන්නේ මූලික මට්ටමෙන්. හැබැයි දෙවෙනි කොටසෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ වෙනස් ආකාරයකින්. ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන දෙවෙනි ආකාරය අපි ඊළඟ සතියෙ කථා කරමු. ඉතින් එතෙන්දි තමයි ඇත්තටම ඔය අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක්, උපාදනවලින් තොරව නිකෙලෙස්ව සිත පැවැත්වීමක් කියන පැත්තෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල දෙන්නේ.

16 | බොජ්ඣඞ්ග පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්‍ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිදා ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව සපයාගන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන්**. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායෙත් දීඝ නිකායෙත් අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. සංයුත්ත නිකායේ වෙනමම සතිපට්ඨානය සම්බන්ධයෙන් කියවෙන සූත්‍ර රාශියක් එකතු කරලා සතිපට්ඨාන සංයුක්තය වශයෙන් සංග්‍රහ කරලත් තියෙනවා. මේ විදිහට අපිට තේරෙනවා සතිපට්ඨානය කිව්වහම බොහොම පුළුල් මාතෘකාවක්. ඒ වගේම බොහොම ප්‍රසිද්ධ මාතෘකාවක්. මොකද සෑහෙන පිරිසක් යෝගාවචරයින් සතිපට්ඨානය භාවිත කරනවා. ඒ නිසා සතිපට්ඨානය නැවත නැවත කියවා බැලීම, විමසා බැලීම, එතනින් ගන්න තියෙන විවිධාකාර උපදේශ අපේ භාවනාවට එකතු කරගැනීම නිරන්තරයෙන්ම සිද්ධ වෙනවා.

අපි මේ වෙනකොට සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුපස්සනා කොටසයි සාකච්ඡා කරන්නේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනාව පටන්ගන්නේ නීවරණ පබ්බයෙන්. අපි දන්නවා සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිතේ කාමච්ඡන්දය - තරහව නැත්නම් ව්‍යාපාදය; ඊළඟට ඇලිමැලිකම් කම්මැලිකම් - ඒ කියන්නේ ථිනමිද්ධය; ඊළඟට හිතේ තියෙන විසිරිච්ච ගතිය - ඒ කියන්නේ

උද්ධච්චය; ඒ වගේමයි පරණ වෙච්ච දේවල් ගැන පසුතැවෙන ගතිය - ඒ කියන්නේ කුක්කුච්චය; ඊළඟට විවිධාකාර සැක - විචිකිච්ඡාව; කියන නීවරණ පහක් නිරන්තරයෙන්ම රජ කරන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

සතිපට්ඨානය වඩන යෝගාවචරයෙකුට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා මේ නීවරණ නීවරණ වශයෙන් හඳුනාගන්න. මොකද අපි නීවරණවලට අහු වෙලා කාලය ගත කළොත් එතකොට සිද්ධ වෙන්නේ අපි නීවරණ වඩනවා, තව තව නීවරණ පෝෂණය කරනවා. නීවරණවල වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. දැන් අපිට සතිමත් වීම හරහා ලැබෙන ප්‍රධාන වාසිය තමයි නීවරණයක් හිතේ බලපවත්වනකොට නීවරණයක් වශයෙන් දැනගන්නවා. ඒක නීවරණයකට අහු වෙනවාට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස්. අපි නීවරණයකට අහු වෙනකොට අපි දන්නෙ නෑ ඒකට අහු වෙලාද කියලාවත්. හිතේ දුවන්නේ කාමච්ඡන්දය, නැත්නම් රාගය කියල අපිට වැටහීමක් නැහැ. කිසි අවබෝධයක් නැහැ. අපි රාගරක්තව ඒ නීවරණයට අහු වෙලා, නීවරණයේ වහලෙක් විදිහට සම්පූර්ණයෙන්ම එයා කියන කියන විදිහට නටනවා. එයා කියන කියන විදිහට හැසිරෙනවා. ඉතින් අපි නීවරණයේ වහලෙක් එතකොට.

නමුත් නීවරණ පබ්බයේ තියෙන විශේෂත්වය තමයි හිතේ නීවරණයක් පහළ වුණහම ඒ නීවරණයෙන් අයින් වෙලා "මේ වෙලාවේ නීවරණයක් හිතේ තියෙනවා" කියල දැනගැනීමේ ශක්තියක් අපි සතුව තියෙනවා. මේක මහා සුවිශේෂී හැකියාවක්. නීවරණය තුළ එල්බගෙන, ඒකට බැසගෙන, ඒකෙ වහලෙක් වෙනවා වෙනුවට මේ වෙලාවේ නීවරණයක් තියෙනවා. ඒ තියෙන බව තමන් දන්නවා. ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම මහා දේකුත් නෙවෙයි. හැබැයි එකම වෙනස තමයි දැන් අපි නීවරණයේ වහලෙක් නෙවෙයි. "මේ වෙලාවෙදි මෙන්න මේ අහවල් නීවරණය තියෙනවා" කියල තමන් හොඳින් තේරුම්ගන්නවා.

ඉතින් නීවරණ සම්බන්ධයෙන් නම් ඒ විදිහට නීවරණයක් තියෙනකොට නීවරණය වශයෙන් තේරුම්ගැනීම, නීවරණ නැති

අවස්ථාවෙදි නීවරණ නැති බව තේරුම්ගැනීම, ඊළඟට නීවරණවලින් තොරව සිත පවතින යම් අවස්ථාවකදි යම් හෝ හේතුවක් හරහා නැවතත් මේ හිතේ නීවරණ පහළ වෙන හැටි - යම් අවස්ථාවක නීවරණයක් පහළ වෙනවා. ඒ පහළ වෙන හැටි දැකගැනීම, ඒ ආරම්භයම දැකගැනීම කියලා එතකොට අපිට මේකෙ අවස්ථා කීපයක් ගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ අපි ඒ පහළ වෙච්ච නීවරණය දැකගත්තා නම්, ඒකෙ වහලෙක් නොවී හිටියා නම්, ඒ විදිහට අපි කටයුතු කළා නම් ඒ නීවරණය පහව යනවා. මොකද අපි සතිමත් වුණා. ඒකෙ වහලෙක් නෙවෙයි. අපි ඒක දැන් පෝෂණය කරන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා එයාට ලැබෙන්න ශක්තියක් නෑ. එයා අපෙන්මයි ඒ ශක්තිය උකහාගෙන වැඩෙන්නේ. නමුත් අපි ඒ ශක්තිය නොදී හිටියා. අපි සතිමත් වුණා. සතිමත් වීම හරහා ඒ ශක්තිය අපි නොදී සිටියා. ඉතින් ඒ නීවරණය, ඒ පහළ වෙච්ච කාමච්ඡන්ද ආදී නීවරණය පහ වෙලා යනවා. එතකොට මේ පහ වෙලා යන එක ගැනත් ඒ යෝගාවචරයා දැනගන්නවා. පහ වෙලා ගියාට පස්සේ - හිතෙන් නීවරණය අයින් වුණා. අයින් වුණාට පස්සේ හැබැයි තාම පහළ වුණේ නැහැ. මොකද, අපි නිවැරදිව සතිමත් වුණු හින්ද ඒ අවස්ථාවෙදි අපි නිවැරදිව ප්‍රඥාවෙන් මේ නීවරණය පහ කළා, අයින් කළා. ඉතින් එතකොට යම් කිසි කාල පරිච්ඡේදයක් තියෙනවා අර පහළ වෙච්ච ජාතියේ නීවරණයක් දැන් පහළ වෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් මේ විදිහට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට උගන්වනවා හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර කෙලෙස් කොහොමද දැනගන්නේ? කොහොමද දැකගන්නේ? ඒවාට බය වෙන්නේ නැතුව, ඒවා මම මගේ කරගන්නෙ නැතුව සතිමත්ව ඒවාට කටයුතු කරන්නේ කොහොමද? කියලා. එක අවස්ථාවකදි බුදුරජාණන් වහන්සේ **කාය සූත්‍රයේ** එහෙම දේශනා කරනවා **ලොභො භික්ඛවෙ, නෙව කායෙන පහාතබ්බො නො වාචාය, පඤ්ඤාය දිස්වා දිස්වා පහාතබ්බො. දොසො භික්ඛවෙ නෙව කායෙන පහාතබ්බො නො වාචාය, පඤ්ඤාය දිස්වා දිස්වා පහාතබ්බො. මොහො භික්ඛවෙ නෙව කායෙන පහාතබ්බො නො වාචාය, පඤ්ඤාය දිස්වා දිස්වා පහාතබ්බො.** මේ ආකාරයෙන් කෙලෙස් රාශියක් සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ කියන්නේ අපිට කයෙන් මේ

නීවරණය අයින් කරන්න බෑ. අපි දැන් නාලා කරල එහෙම කය පිරිසිදු කළාම අපේ ඇගේ තියෙන කුණු ඉවත් වෙලා යනවා. එහෙම කය පිරිසිදු කළා කියලා අපේ හිතේ තියෙන නීවරණ අයින් වෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි අපි වචනය පාවිච්චි කළා කියලා "අනේ මෙහෙම වේවා! අනේ මෙහෙම වේවා!" කියකියා අපි වචනයෙන් යාඥා කළා කියලා නීවරණ අපේ හිතෙන් අයින් වෙන්නෙ නැහැ. එහෙනම් තියෙන එකම ක්‍රමය කුමක්ද? **පඤ්ඤාය දිස්වා දිස්වා පහාතබ්බා** ප්‍රඥාවෙන් දැක දැක ප්‍රහාණය කළ යුතුයි.

නීවරණවලට හාත්පසින්ම පටහැණි ධර්මය තමයි බොජ්ඣංග කියල කියන්නේ. අපි මේ දවස්වල සාකච්ඡා කරමින් ඉන්නේ බොජ්ඣංග. බොජ්ඣංග කොටසෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣංග හතක් සම්බන්ධයෙන් දේශනා කරනවා. සති සම්බොජ්ඣංගය, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, පීති සම්බොජ්ඣංගය, පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය සහ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය කියලා. බොජ්ඣංග ධර්ම කියලා කියන්නේ නීවරණවලට හාත්පසින්ම වෙනස්, නැත්නම් නීවරණ නැති සිතක පහළ වෙන, නීවරණවලට හාත්පසින්ම පටහැණි ධර්මතා හතක්. නීවරණයි බොජ්ඣංගයි අතර සටනක් තියෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ නීවරණ තියෙන තැන බොජ්ඣංග නැහැ. බොජ්ඣංග තියෙන තැන නීවරණ නැහැ. ඉතින් එහෙනම් ධම්මානුපස්සනාවෙදි යෝගාවචරයෙක් නීවරණ සම්බන්ධයෙන් හොඳට සතිය පිහිටුවලා ඒක එතන එතන දැකගෙන ඒ නීවරණ ප්‍රහාණය කරන්න ප්‍රහාණය කරන්න ස්වභාවයෙන්ම නිතැතින්ම මතු වෙලා එන්නේ බොජ්ඣංග ධර්ම. එතකොට යම් හිතක සතිමත් බව තියෙනවා නම් එතනින් තමයි මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්න පටන්ගන්නේ.

අපි ගිය සතියෙදි සාකච්ඡා කළා මජ්ඣිම නිකායේ **ආනාපානසති සූත්‍රයේ** භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බොහෝම ලස්සනට පිරිසිදුව ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම හත වැඩෙන ආකාරය විස්තර කරනවා. ඒක මම කෙටියෙන් මතක් කළොත් - දැන් යම් කිසි කෙනෙක්ගෙ හිතේ හොඳට සතිය එළඹ සිටිනවා. ඒ කියන්නේ දැන් එයා ඒ අරමුණේ මුළා වෙලා නැහැ. "මේ අවස්ථාවෙදි මෙන්න මේ අහවල්

නීවරණය තමයි තියෙන්නේ" කියල දැනගන්නවා. ඒක කායානුපස්සනාවෙදිත් වේදනානුපස්සනාවෙදිත් චිත්තානුපස්සනාවෙදිත් ධම්මානුපස්සනාවෙදිත් වෙනවා. ඒ නිසා සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දියුණු කිරීම හරහා තමයි බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ මේ අවස්ථාවෙදි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **චත්තාරො සතිපට්ඨානා පරිපූරා සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ පරිපූරෙන්ති.** යම් අවස්ථාවක මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දියුණු කරනවාද, පරිපූර්ණ කරනවාද, අන්න ඒ හරහා බොජ්ඣංග ධර්මයන් පරිපූර්ණ වෙන්න, වැඩෙන්න, වඩා වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. යම් කිසි කෙනෙක් මේ විදිහට සතිය පැවැත්වුවොත්, එළඹ සිටි සිහිය එයා දැන් හොඳට ඇති කරගත්තොත් එයාගෙ හිත අතීතයේ ගිහිල්ලා පැටලිලත් නැහැ. අනාගතේ ගිහිල්ලා මුළා වෙලත් නැහැ. මේ මොහොතේ එක්කො "කයේ මොකක්ද පවතින්නේ?" කියල දන්නවා කායානුපස්සනා මට්ටමකින්. නැත්නම් වේදනානුපස්සනා මට්ටමකදි "මේ වෙලාවේ සැප වේදනාවක්ද? දුක් වේදනාවක්ද? නොදුක් නොසුව වේදනාවක්ද?" කියල දන්නවා. නැත්නම් "මේ වෙලාවෙ රාග සිතක්ද? ද්වේෂ සිතක්ද? මෝහ සිතක්ද?" ඔය ආදී වශයෙන් හිත ගැනම දන්නවා.

එහෙමත් නැත්නම් තවත් ටිකක් එහාට ගිහිල්ලා අපි හිතමු නීවරණයක් මේ වෙලාවෙ තියෙනවා නම් ඔන්න ඒ බව දන්නවා. මේ වෙලාවෙදි මේ අහවල් ආයතනයට - අපි හිතමු ඇහැට - රූපයක් ආපාතගත වෙලා තියෙනවා. "දැන් හිතේ යම් කිසි සංයෝජනයක්, බැඳීමක් පහළ වෙලා තියෙනවා" කියලා ඒක දන්නවා. මේ විදිහට මේ මොහොතෙදි හොඳට අවදි බවින් යුතුව හිතේ තත්ත්වය හොඳින් එයාට වැටහෙනවා නම් එතෙන්දි එයා හොඳට සතිය පිහිටෙව්වා කියල කියන්න පුළුවන්. අන්න සති සම්බොජ්ඣංගය ආරම්භ වෙනවා. ඉතින් මේක නැවත නැවත කරන්න කරන්න සති සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය වෙනවා.

ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට දේශනා කරනවා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය. මේ ඇස්පනාපිට දැන් සතිය යොදපු ඒ

ධර්මතාව දිහා හොඳට විමසිල්ලෙන් බලනවා. හොඳට විමසා බලනවා, සොයා බලනවා, පරීක්ෂා කරනවා, සූක්ෂ්මව බලනවා. එහෙම බලන්න බලන්න ඒ ගැන සොයන්න සොයන්න ඒ ගැන විස්තර අපිට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ හරහා තමයි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්නේ.

මේ සඳහා යම් කිසි වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මොකද ඇතැම් වෙලාවට මේ පහළ වෙන විවිධාකාර දේවල් බලවත්. අකුසල ධර්ම බලවත්. හිත සමහර වෙලාවට පසුබානවා. මේ වගේ තැන්වලදි හිත නැවතත් ඔසවා තබාගන්න ඒ යෝගාවචරයාට නොපසුබස්නා වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේමයි මේ කරන කටයුත්ත අඛණ්ඩව කරගෙන යන්න අඛණ්ඩ වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ නිසා ඔය පවත්වන අඛණ්ඩ වීර්යය හරහා, ඊළඟට නැවත නැවත මේ කටයුත්ත කිරීම හරහා, වීර්යය තව තව වර්ධනය වෙනවා. ඒ නිසා විරිය සම්බොජ්ඣංගය දැන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

මේ කටයුතු සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න හිතේ අමුතු සතුටක් මෝදු වෙනවා. ඒක ඇහෙන් රූප බලලා, කනෙන් සද්ද අහලා, දිවෙන් රස බලලා, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලලා, කයෙන් ස්පර්ශ ලබලා, මනසෙන් විවිධාකාර දේවල් හිතලා ලබන සතුටක් නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට තමන් දහමක නියැලී කටයුතු කරනවා. හොඳට මේ මොහොතේ එළඹ සිටි සිහියෙන් වාසය කරනවා. ඒ වෙලාවෙදි මේ ඇස්පනාපිට සිද්ධ වෙන දේ හොඳට දැනගන්නවා. හොඳට දැකගන්නවා. ඒ ගැන සිහිය පිහිටුවලා ඒ ගැන හොඳට වීර්යවන්තව කටයුතු කරනවා. එතකොට හිතේ බොහොම සියුම් සතුටක් පැන නගිනවා. අන්න ඒ සතුට තමයි වර්ධනය වෙලා ගිහිල්ලා ප්‍රීතියක් බවට පත් වෙන්නේ. දැන් හිතේ බොහෝම පිනා යන ගතියක්. මොකද දැන් අර හිතේ පහළ වෙන නීවරණ ආදියෙන් තමන් මිදුණ ගතියක්. ඒ වගේම හොඳට එළඹ සිටි සිහියක්. වෙන ලෝකෙක නෙවෙයි ජීවත් වෙන්නේ. මේ මොහොතේ ජීවත් වෙන්නේ. හිත විකෘතියක නෙවෙයි ජීවත් වෙන්නේ, ප්‍රකෘතියෙයි ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් හොඳට මේ කයයි සිතයි හරි ලස්සනට සමාන්තරව යන ගතියක්, එහෙම නැත්නම් සිතේ පහළ වෙච්ච යම් වේදනාත් එක්ක සමාන්තරව යන ගතියක්,

ඊට පස්සේ හිතේම පහළ වෙන යම් යම් චිත්ත ස්වභාව එක්ක සමාන්තරව යන ගතියක්, විවිධ ධර්මතා එක්ක සමාන්තරව යන ගතියක්. ඇති වෙනවා. හරියටම ඒ සිද්ධ වෙන දේත් එක්ක එතන එතන සිහිය පවතිනවා. මේ වගේ දේවල් නිසා සතුටක්, ප්‍රමෝදයක්, ප්‍රීතියක් හිතේ පහළ වෙනවා. මේක පීති සම්බොජ්ඣංගයක් දක්වා ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වෙනවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එබඳු ප්‍රීති සහගත කයේ පස්සද්ධියක් - යම් කිසි සංසිඳීමක් සැහැල්ලු වීමක් සිද්ධ වෙනවා. මේ කායික සැහැල්ලුව මානසික සැහැල්ලුව තමයි කාය පස්සද්ධි වශයෙන් චිත්ත පස්සද්ධි වශයෙන් පෙන්වන්නේ. පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයක් විදිහට මේක පෝෂණය වෙනවා, වර්ධනය වෙනවා. එතකොට කායික සැහැල්ලුවක් මේ යෝගාවචරයා භුක්ති විඳිනවා. ඒ වගේම මානසික සැහැල්ලුවක් මේ යෝගාවචරයා භුක්ති විඳිනවා.

ඊට පස්සේ මේ සැහැල්ලුවම කායික සැපවත් බවක්, මානසික සැපවත් බවක්, සුවදායී බවක්, සුඛයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ සැපවත් බව හරහා තමයි ඊළඟට හිත සමාධිමත් වෙන්නේ. මේ කියන සමාධිමත් බව ටිකක් වෙනස්. සාමාන්‍යයෙන් අපි ආනාපානසතිය වඩද්දි එක අරමුණකටම හිත අරගෙන ඒ කරන සමාධිය එක් මට්ටමක සමාධියක්. දැන් මෙතන තව තව මේ සමාධියේ පවා වර්ධනය වීමක්, පුළුල් වීමක්, සිදු වෙලා ඒක නිරායාස සමාධියක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්. මේ විදිහට දැන් සමාධියකුත් මේ හරහා වර්ධනය වෙනවා. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේ සියලු කටයුතු බොහොම සාර්ථකව සිද්ධ වෙනකොට යෝගාවචරයාට අලුතෙන් දැන් සකස් කරන්න දෙයක් නැහැ. එයාට තියෙන්නේ දැන් මේ වෙන දේට ඉඩ දීලා බලාගෙන ඉන්නයි. එතෙන්දි තියෙන්නේ උපේක්ෂාවක්. එයාට කරන්න කියල දෙයක් නැහැ. අත පොවන්න දෙයක් නැහැ. සකස් කරන්න දෙයක් නැහැ. හිත විසින්ම බොහොම සම බරව මේ කටයුත්ත කරගෙන යනවා. ඒ නිසා උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයක් ඒ අවස්ථාවෙදි වැඩෙනවා.

මේ ආකාරයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන අනුපිළිවෙළ දේශනා කරල තියෙනවා. පටන්ගන්නවා

සතිමත් බවෙන්. ඊට පස්සේ පිළිවෙලින් ධම්මවිචය, වීර්යය, ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය, සමාධිය, උපේක්‍ෂාව වශයෙන් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. අද අපිට තව ටිකක් මේකෙ ගැඹුරට යන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම හතේ එක්තරා සුවිශේෂී ලක්‍ෂණයක් පෙන්නුම් කරනවා. ඒ හතෙන් තුනක් විශේෂයෙන්ම හිතේ විචක්‍ෂණ භාවය, නැත්නම් හිතේ තියෙන බොහොම ක්‍රියාශීලී ගතිය වර්ධනය කරන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. ඒ කොටසට අයත් වෙන්නේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, පීති සම්බොජ්ඣංගය. මේ බොජ්ඣංග ධර්ම තුන හිත හොඳට ක්‍රියාශීලී කරලා සක්‍රිය කරන ගතියක් තියෙනවා. අනික් අතට පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය කියන බොජ්ඣංග ධර්ම තුන හිත තැන්පත් කරන සමාධිමත් කරන නිවන ශාන්ත කරන ගතියක් තියෙනවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන කණ්ඩායම් දෙකක් ඉන්නවා. එක කණ්ඩායමකින් කරන්නෙ හිත බොහොම ක්‍රියාශීලී කිරීමක්. අනිත් කණ්ඩායමෙන් කරන්නේ හිත තැන්පත් කිරීමක්. එතකොට මේ දෙගොල්ලෝ සමබර කිරීමක් කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ කියන්නේ හිත දිහා යෝගාවචරයා නැවත නැවත බලනවා. බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන යෝගාවචරයා ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි හිත ගැන නැවත නැවත විමසනවා. ඒ විමසනකොට එයාට තේරෙනවා - අපි හිතමු දැන් මේ වෙලාවෙදි හිත විසිරිලා. හිත වික්ෂිප්ත වෙලා තියෙන්නේ. හිතේ තිබිච්ච සමාධිමත් ගතිය වෙනුවට දැන් හිතේ හරි විසිරීමක් තියෙන්නේ. ඉතින් එයා ඒ අවස්ථාවෙදි තව දුරටත් හිත ක්‍රියාශීලී කරන බොජ්ඣංග තුන වඩන්න සුදුසු නැහැ - ඒ කියන්නේ ධම්මවිචය, විරිය, පීති බොජ්ඣංග වඩන්න සුදුසු නැහැ. ඒ වෙනුවට නැවත හිත තැන්පත් කරන ශාන්ත කරන බොජ්ඣංග ධර්ම තුන තමයි එයා එහෙනම් වඩන්න තියෙන්නේ - ඒ කියන්නේ පස්සද්ධිය, සමාධිය, උපේක්‍ෂාව කියන බොජ්ඣංග තුන තමයි ඒ අවස්ථාවෙදි වඩන්න තියෙන්නේ. ඒ මොකද දැන් හිත විසිරිලයි තියෙන්නේ. හිත විසිරිලා තියෙද්දි ධම්මවිචය වඩන්න ගියොත්, අරමුණ තව තව හොයල බලන්න ගියොත් තවත් තවත් හිත

විසිරෙනවා. ඒ වගේමයි අනවශ්‍ය වීර්යයක් පවත්වන්න ගියොත් තවත් හිත විසිරෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒ ධර්මතා තුන වඩන්න සුදුසු නැහැ.

ඒ වෙනුවට හිත තැන්පත් වෙන්න ඉඩ දෙන්න ඕනෑ. මොකුත් නොකර ඉන්න ඕනෑ. එයාටම හෙමිහිට තැන්පත් වෙන්න දෙන්න ඕනෑ. අන්න ඒ නිසා පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියන බොජ්ඣංග තුන තමයි එතෙන්දි වඩන්න තියෙන්නේ. හිතන්න යම් වෙලාවකදි හිත මලානික වෙලා. හිතේ නැහැ කිසි උද්‍යෝගයක්. හිත නිකන් ඇලිමැලි ගතියක් පෙන්නන්නේ, සැඟවෙන ගතියක් පෙන්නන්නේ. ඉතින් ඒ වෙලාවෙදි තව දුරටත් අපි සමාධියක් වඩන්න ගියොත්, ඒ වෙලාවෙදි තව දුරටත් හිත මොකුත් නොකර ඉන්න ගියොත් එතකොට මෙයා නින්දට තමයි වැටෙන්නේ. තව තව ඔතෑනි වෙලා අන්තිමට අලස බවට පත් වෙලා ථීනමිද්ධයට අහු වෙනවා. නමුත් එතෙන්දි තමයි හිත ක්‍රියාශීලී කරල ගන්න ඕනෑ. තව ටිකක් නැගිට්ටවලා ගන්න ඕනෑ. අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, පීති සම්බොජ්ඣංගය කියන කණ්ඩායම තමයි වර්ධනය කරන්න තියෙන්නේ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හය කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා. එක කණ්ඩායමක් හිතේ සක්‍රිය භාවය වර්ධනය කරනවා. තවත් කොටසක් හිත තැන්පත් කරනවා. එතකොට මේ දෙගොල්ලො සම බර කරලා පවත්වාගෙන යන්න ඕනෑ. එතකොට කවුද මේ සමබරතාව පෙන්නලා දෙන්නේ? "මේ වෙලාවෙදි මේ අහවල් එක වැඩි වෙලාය, මේක අඩු වෙලාය" කියල පෙන්නලා දෙන්නේ කවුද? අන්න ඒක තමයි සතියෙන් කරන්නේ. මේ නිසා සතිමත් භාවය කියන සති සම්බොජ්ඣංගය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා එතකොට නිරන්තරයෙන්ම පැවතිය යුතුයි. **සතිං ඛ්වාහං භික්ඛවෙ, සබ්බත්ථිකං වදාමි** කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඔය බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ එන **අග්ගි සූත්‍රයේදි** විස්තර කරනවා.

මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හතෙන් කිසිම බාධාවක් නැතුව නිරන්තරයෙන්ම පැවතිය යුතු, කොච්චර වැඩුවත් වැඩියි කියල කියන්නේ නැති එකම ධර්මතාව තමයි සති සම්බොජ්ඣංගය. සති සම්බොජ්ඣංගය තමයි බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්න මූලික පදනම

සකස් කරලා දෙන්නෙත්. ඒ වගේමයි සති සම්බොජ්ඣංගයෙන් තමයි හිතේ තත්ත්වය මැනලා දෙන්නෙත්. අපිට යම් කිසි තක්සේරුවක් කරලා දෙන්නේ. "දැන් මේ අවස්ථාවෙදි මෙන්න මේ බොජ්ඣංග ධර්මය වඩන්න ඕනෑ. මේ අවස්ථාවෙදි මේ බොජ්ඣංග ධර්මය වඩන්න සුදුසු නැහැ. හිතේ තත්ත්වය මෙන්න මේකයි" කියලා අපිට නිවැරදි තක්සේරුවක් ලබල දෙන්නේ සතිමත් බවෙන්. ඉතින් ඊට පස්සේ ප්‍රඥාවෙන් තීරණය ගත හැකි "මෙන්න මේ කණ්ඩායම තමයි දැන් වඩන්න ඕනෑ. මේ කණ්ඩායම වඩන්න සුදුසු නැහැ" කියලා අපි ප්‍රඥාවෙන් තීරණය අරගෙන ඒ කටයුත්ත ක්‍රියාත්මක කරනවා. සතියෙන් තමයි සම්පූර්ණ චිත්‍රය අපිට පෙන්වලා දෙන්නේ.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ **ආනාපානසති සූත්‍රයේ** දේශනා කරනවා තව දුරටත් බොජ්ඣංග ධර්ම වඩද්දි ඒ යෝගාවචරයා තව තව මනසේ සංසිඳීමක්, මනසේ තැන්පත් වීමක්, ශාන්ත වීමක්, හිත කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව වාසය කිරීමක් හඳුනාගන්නවා. මොකද, නීවරණ ධර්ම නිවැරදිව හඳුනාගැනීම හරහා ඒවා ටික ටික දුබල වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි හිත අරමුණුවල එල්බගන්නවා වෙනුවට අරමුණුවලින් ඈත් වෙලා සතිමත්ව අරමුණක් දිහා බලන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ යෝගාවචරයාගෙ හිතේ කෙලෙස් දුර්වල වෙලා යම් අවස්ථාවක හිත සම්පූර්ණයෙන්ම කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. මේ ඇවිල්ලා රහත් වුණා කියන එක නෙවෙයි අදහස් කරන්නේ. තාවකාලිකව හිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වුණා. දැන් කිසිම උපාදානයක් නැහැ. කිසි දෙයක් කිසි අරමුණක් ඇසුරු කරන්නෙ නැහැ. දැන් හිත අනිශ්‍රිත භාවයට පත් වුණා.

මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති මම සතිපට්ඨානයේ කොටස් සාකච්ඡා කරගෙන යනකොට - කායානුපස්සනා කොටසෙදි, වේදනානුපස්සනා කොටසෙදි, චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදි, ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි - හැම කොටසකදිම අන්තිමටම දේශනා කරන්නේ **අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියන කාරණාව. ඒ කියන්නේ අපි හොඳට සිහිය පිහිටුවනවා. ඒක තමයි සතිපට්ඨානයේ මූලික පියවර. සතිය පිහිටෙව්වට පස්සේ සතිය

පිහිටෙව්ව ඒ ධර්මතාව හොඳට විමසලා බලනවා. ඒකෙ තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය, වෙනස් වෙන ස්වභාවය, කැඩෙන බිඳෙනසුලු ස්වභාවය, ඒවා එකක් වගේ තිබුණට එතන සමූහයක් තියෙන ස්වභාවය, මෙන්න මේ විදිහට හොඳට ඒ තුළ ප්‍රඥාව වඩනවා - සතිපට්ඨාන භාවනා කියන කොටසට අපි පිවිසෙනවා. ඊට පස්සේ මේ කටයුත්ත කරන්න කරන්න හිතේ විපස්සනා නුවණක් අවදි වෙනවා. ඒ නුවණට අනුව ජීවිකාව සකස් කරගන්නවා. තමන් ප්‍රතිපදාවක් රකින්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියලා අපිට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ග සැබෑ ප්‍රතිපදාව හම්බ වෙනවා.

මේ පියවර තුන මම නැවත නැවත මතක් කළා. මේ පියවර තුන ක්‍රියාත්මක කරද්දි යෝගාවචරයෙක් අත්දකින දෙයක් තමයි හිතේ නිදහස් භාවය. එයා හොඳට ඇස්පනාපිට තියෙන අරමුණේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය දකින්න දකින්න, වෙනස් වන ස්වභාවය දකින්න දකින්න, ක්ෂණභංගුර භාවය දකින්න දකින්න එයාගෙ හිතේ හොඳට අනිත්‍යය සම්බන්ධයෙන් වැටහීමක් ඇති වෙලා, මේ පෙළන ස්වභාවය දුක්ඛ ස්වභාවය සම්බන්ධයෙන් වැටහීමක් ඇති වෙලා, මෙතන තියෙන අනාත්ම ලක්ෂණය හොඳට ප්‍රකට වෙලා හිත අල්ලගෙන තියෙන දේවල් අතහරින්න පුළුවන්. කිසිවක් උපාදාන නොකර ඉන්න තත්ත්වයකට හිත පත් වෙන්න පුළුවන්. හිත අනිශ්‍රිත තත්ත්වයකට පත් වෙන්න පුළුවන්. යෝගාවචරයාට ඒක මුලදි ඒ තරම්ම තේරෙන්නෙ නෑ. මොකද හිත නිරන්තරයෙන් තිබිලා තියෙන්නේ අරමුණු විෂයෙහි බඳගෙන අරමුණු අල්ලගෙන, අරමුණුවලට එල්බගෙන. යම් අවස්ථාවකදි ඒ ග්‍රහණයෙන්, ඒ එල්බගැනීමෙන්, ඒ බඳගැනීමෙන්, ඒ අල්ලාගැනීමෙන් අයින් වෙලා හිත යම් තාවකාලික විමුක්තියක් තාවකාලික නිදහසක් භුක්ති විඳිනවා නම් ඒක එක පාරටම යෝගාවචරයාට නොතේරෙන්න පුළුවන්.

නමුත් මේ කටයුත්ත භාවනාවෙදි නැවත නැවත සිද්ධ වෙන්න සිද්ධ වෙන්න, ඒ වගේමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඒ ලබන නිදහස අල්ලා හිටින්න අල්ලා හිටින්න ඒ යෝගාවචරයාට ඒක තේරෙන්න ගන්නවා. අපි හිතමු එයාගෙ හිත විනාඩියක් ඒ තත්ත්වය තුළ පවතිනවා. විනාඩි 2 ක් ඒ තත්ත්වය තුළ පවතිනවා. විනාඩි 3 ක් ඒ තත්ත්වය තුළ පවතිනවා. ඒ කියන්නේ දැන් ඒ වෙලාවෙදි කය

සම්බන්ධයෙන් අරමුණක් ග්‍රහණය කරලත් නෑ, වේදනාවක් ග්‍රහණය කරලත් නෑ. ඒ වගේමයි හිතේ ක්ලේශයක් ඇත්තෙත් නෑ. සංඥාවක් වේදනාවක් කිසිම සංස්කරණයක් ඒ මොකක්වත් දැන් අල්ලලා නෑ. එතකොට මේ අනිශ්‍රිත භාවය, මේ උපාදානවලින් තොරව සිත පැවැත්වීම ඒ යෝගාවචරයා දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. එතකොට මේ දියුණු කිරීමේ මට්ටම බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන තවත් පැත්තක් වශයෙන් පෙන්නුම් කරනවා.

මේ ආනාපානසති සූත්‍රය ආදී තවත් බොහෝ සූත්‍රවල බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල දෙනවා **කථං භාවිතා ච භික්ඛවෙ සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා කථං බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙන්ති.** මහණෙනි, මේ කෙසේ භාවිතා කරන ලද, කෙසේ වඩන ලද, කෙසේ බහුලීකෘත කරන ලද බොජ්ඣංග ධර්මයන්ද හිතේ තව දුරටත් ප්‍රඥාව සහ නිදහස විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරන්න උදව් වෙන්නේ? කියලා බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන දෙවන ආකාරයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං. ධම්මවිචයසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං. විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවෙති විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං.**

මේ විදියට බොජ්ඣංග හත සම්බන්ධයෙන්ම විස්තර කරනවා. එකම ආකාරයෙන්ම තමයි වඩන්නේ. හැබැයි සුවිශේෂත්වය තමයි දැන් හිත අරමුණක් ඇසුරු කරනවා වෙනුවට එයා පුළුවන් තරම් අර විවේක ස්වභාවය තමයි ඇසුරු කරන්නේ. හිතට මොකුත් වැඩක් නොකර ඉන්න තමයි දැන් උගන්වන්නේ. ඒ වගේමයි **විරාගනිස්සිතං** මේ දේවල් කෙරෙහි අල්ල බැඳගන්න, සරාගී ගතියක්, ලෝභ සහගත ගතියක්, ඇල්මක්, ආසාවක් වෙනුවට දැන් ලෝකෙ තියෙන සෑම දෙයක් සම්බන්ධයෙන් තියෙන්නේ විරාගී ස්වභාවයක්. අන්න ඒ මත තමයි එයා පිහිටලා කටයුතු කරන්නේ.

ඊළඟට **නිරොධනිස්සිතං**. දැන් කිසි දෙයක් උපදින ගතියකට භව ස්වභාවයකට නෙවෙයි එයා ඇලුම් කරන්නේ. මේ තැන්පත්

වෙච්ච ස්වභාවයට. ඒ අරමුණ පහව ගියා. අලුතෙන් පහළ වුණේ නෑ. අපි හිතමු යම් කිසි වේදනාවක් තිබුණා. යෝගාවචරයෙක් ඒක දිහා හොඳට බලමින් වාසය කළා. ඒ හරහා එයාගෙ හිතේ හොඳට ප්‍රඥාවක් අවදි වුණා. මේ වේදනාවේ තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය, දුක් ස්වභාවය, පීඩාකාරී ගතිය, පෙළන ගතිය, තමන්ගේ වසඟයේ පවත්වන්න බැරි අනාත්ම ලක්ෂණය හොඳට එයාට ප්‍රකට වුණා. ප්‍රකට වීම හරහාම එයාගෙ හිතේ පහළ වෙච්ච යථාභූත ඥානදර්ශනය නිසා, නිවැරදි ආකාරයෙන් එයාගෙ හිතේ ප්‍රඥාවක් පහළ වෙච්ච නිසා දැන් එයාගෙ හිත සම්පූර්ණයෙන් වේදනාවෙන් නිදහස් වුණා. නිදහස් වුණා කියන්නේ දැන් හිත විසින් වේදනාව අල්ලන්නෙ නැහැ. වේදනාවෙන් අයින් වෙච්ච ස්වභාවයක් දැන් හිතේ ඇති වුණා. දැන් ඔය පවතින්නේ අර තිබුණ වේදනාව පහ වීමක්. නැත්නම් තිබුණ වේදනාව නිරුද්ධ වී යාමක්. තිබුණ වේදනාව නිරුද්ධ වුණාට පස්සේ දැන් අලුත් වේදනාවක් මේ යෝගාවචරයාගේ හිත විසින් අල්ලන්නෙ නෑ.

දැන් ඔය නිරෝධය තමයි ඇසුරු කරන්නේ. දැන් මේ යෝගාවචරයාගෙ හිත අරමුණුවලින් නිදහස් වුණා. දැන් නිරෝධය වඩ වඩා ඇසුරු කරනවා. දැන් ආයෙත් අලුතෙන් උපදින රූපයකට හිත දන්නෙත් නෑ. අලුතෙන් උපදින වේදනාවකට හිත දන්නෙත් නෑ. හිතේ පහළ වෙන කාමච්ඡන්ද ආදී ඒ නීවරණයකට හිත දන්නෙත් නෑ. හැකි තාක් අර නූපන් තත්ත්වය තුළ, කිසිවක් පහළ නොවෙච්ච තත්ත්වය තුළ, හිතේ පවතින ශාන්ත ගතිය තුළ, නිස්කලංක ගතිය තුළ, අරමුණුවලින් තොරව වාසය කිරීම තුළ, උපාදනවලින් තොරව වාසය කිරීම තුළ, කිසිවක් ඇසුරු නොකර වාසය කිරීම තුළට තමයි යෝගාවචරයා ප්‍රමුඛත්වය දෙන්නේ.

ඊට පස්සෙ කියනවා **වොස්සග්ගපරිණාමිං** දැන් යම් හෝ දෙයක් පහළ වුණා නම් මේ යෝගාවරයාගේ හිතේ තියෙන ආකල්පය තමයි "මේක අතහැරිය යුතුයි." මේක අල්ලගන්නවා නෙවෙයි. මේක අතහැරිය යුතුයි. එයාගෙ හිත දැන් යොමු වෙලා තියෙන්නේ අල්ලාගැනීම වෙනුවට අතහැරීමට. මෙතෙක් කාලයක් හිත කරල තියෙන්නේ අල්ලාගැනීම. හැබැයි දැන් මේ යෝගාවචරයා බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්නේ අතහැරීම මත පදනම් වෙලා.

එතකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන දෙවන ආකාරය ආරම්භක යෝගියෙකුට කරන්න බැහැ. ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම හත වඩන දෙවන ආකාරය විපස්සනාවක සෑහෙන කාලයක් නිරත වෙච්ච, බොජ්ඣංග ධර්ම ගැනත් හිතේ අරමුණු ගැනත් හොඳ වැටහීමක් තියෙන, යම් අත්දැකීම් සහිත යෝගාවචරයෙකුට තමයි මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊළඟ කොටස දේශනා කරන්නේ. දැන් යෝගාවචරයා ඒ ඒ සම්බොජ්ඣංගය භාවිතා කරන්නේ තව තව වර්ධනය කරන්නේ බොහෝම විවේකීව. අර ඉස්සර වගේ - අපි හිතමු කාල සටහනක් හදාගෙන, "අනිවාර්යයෙන් මේ වෙලාවට භාවනා කරන්න ඕනැ. මෙහෙම මෙහෙම කරන්න ඕනැ" කියලා දරදඬු ප්‍රතිපත්තියක පිහිටලාත් නෙවෙයි එයා කටයුතු කරන්නේ. ඊට වඩා මානසික විවේකයක්, තවත් පැත්තකින් කායික විවේකයක්, තවත් පැත්තකින් උපධි විවේකයක්. කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව හිත පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. කයත් බොහොම විවේකීව, ආතතියකින් තොරව පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ වගේමයි හිතත් බොහොම විවේකීව පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. හිතෙත් නෑ කිසිම ආතතියක්. ඒ වගේමයි විරාගයක් හිතේ තියෙන්නේ. කිසි දෙයක් අල්ලාගන්නෙ නැතුව, කිසි දෙයක් ගැන විශේෂ ආසාවක් නැතුව උවමනාවක් නැතුව බොහොම විරාගී ස්වභාවයක් තමයි හිතේ තියෙන්නේ.

ඒ වගේමයි **නිරොධ නිස්සිතං** අර අරමුණු ඇවිල්ලා පහව ගියා. පහව ගියාට පස්සේ අලුතෙන් පහළ වෙන අරමුණු - සමුදය පක්ෂයේ පහළ වෙන අරමුණු නැවත නැවත අල්ලන්න යන්නෙ නැතුව ඒ අරමුණු තිබුණාට තමන් ඉන්නෙ විවේකයෙන්. ඒවා අල්ලන්න යන්නෙ නැහැ. ඊළඟට හිතේ තියෙන ආකල්පය තමයි පැමිණෙන ඕනෑම දෙයක් අතහැරීමේ ආකල්පය. බුදුරජාණන් සඳහන් කරනවා මෙබඳු ආකල්පයක් සහිතව යම් කිසි කෙනෙක් බොජ්ඣංග ධර්ම වඩනවා නම් එතකොට ඒ හිත තව තව ප්‍රඥාවෙන් වැඩෙනවා. ඒ හිතේ තව තව මේ නිදහස විමුක්තිය වර්ධනය වෙනවා. අපි මේ කථා කරන ප්‍රඥාව අර අපි දේවල් දිහා බලලා විමසලා ගන්න ප්‍රඥාවක්ම නෙවෙයි. ඊට වඩා විවේකය මත පදනම් වෙලා, අරමුණු

ග්‍රහණයෙන් තොර වීම හරහා, අනිශ්‍රිත වීම හරහා හිතේ නිරායාසයෙන් පහළ වෙන භාවනාමය ප්‍රඥාවක්.

ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයේ පැති රාශියක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. කුසල් අකුසල් දහම් වෙන් කර දැනගැනීම, වැරදි දේවල් නිවැරදි දේවල් වෙන් කර දැනගැනීම, තමන්ට හිතවත් දේවල් අහිතවත් දේවල්, හානිකර දේවල්, තමන්ට හිතවාදී දේවල් වෙන් කරල දැනගැනීම, බොහොම කර්කශ දේවල් සියුම් දේවල් වෙන් කරලා දැනගැනීම, අන්න ඒ වගේ මේ ලෝකෙ තියෙන හොඳ නරක කුසල් අකුසල් බොහොම සූක්ෂ්ම දේවල් වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගැනීම මේ ධම්මවිචයේ අන්තර්ගතයි.

මේ දෙවෙනි කොටසෙදි ධම්මවිචය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ හරිම සූක්ෂ්මව. ඒ කියන්නේ එතෙන්දි එයා වැඩිය දඟලලා නෙවෙයි මේ කටයුත්ත කරන්නේ. හිතේ පුංචි හෝ ක්ලේශයක් පහළ වෙනකොට එයාට ඒක දැනෙනවා. මොකද හිත හරි සංවේදියි. හිත හරි විවේකයි. හිතේ හරි නිදහසක් තියෙනවා. හිත බොහොම පවිත්‍ර රෙදිකඩක් වගේ. ඉතින් ඒකට පුංචි තීන්ත බිංදුවක් වැටුණත් එයාට ඒක පැහැදිලිව පේනවා. එතකොට හිත ගැන අවධානයක් තියෙනවා. හැබැයි ඒක අර බොහොම බරපතළ අවධානයක් නෙවෙයි. බොහොම සාමකාමී අවධානයක්. නිරායාසයෙන් පවතින තීක්ෂණ අවධානයක්. නිරායාස සතියක් දැන් තියෙන්නේ. ඒ නිරායාස සතියේ හැබැයි විමසිලිමත් බවක් තියෙනවා. ධම්මවිචයක් තියෙනවා. ඒක පවතින්නේ දැන් සම බර වෙච්ච වීර්යයක. බොහොම බරපතළ වීර්යයක නෙවෙයි. නිකන් නිරායාස වීර්යයක. සාමාන්‍ය වීර්යයක. අඛණ්ඩව කරගෙන යන්න තමයි මේ වීර්යය තියෙන්නේ. හැබැයි වැඩේ කරද්දි හරිම නිදහස් ස්වභාවයක්, තැන්පත් වෙච්ච ස්වභාවයක්, සැහැල්ලු ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ.

ප්‍රීතියක් වශයෙන් ගත්තොත් බොහොම සාමකාමී ගතියක්, සංසිඳිච්ච ගතියක්, ප්‍රමෝදයක්, සරල ප්‍රීතියක් තමයි තියෙන්නේ. පස්සද්ධිය වශයෙන් ගත්තොත් කායික සැහැල්ලුවක්. මානසික සැහැල්ලුවක්. කිසිම ආතතියක් නෑ. ආතතිය දුරු වෙන ප්‍රතිපදවක්

තමයි තියෙන්නේ. සමාධිය ගත්තොත් මේක අර අපි කලින් කථා කරන බරපතළ විදියට අරමුණකට බැසගත්ත සමාධියක් නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. සියලු අරමුණුවලින් නිදහස් වෙච්ච සමාධියක්. එතකොට හිතේ බොහොම පැහැදිලි බවක්, තැන්පත් ගතියක් තියෙනවා. හිත බොහොම තැන්පත් වෙලා, ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා. හැබැයි එක අරමුණක් තුළ බැසගැනීමක් නෙවෙයි. අරමුණක කොටු වීමක් නෙවෙයි දැන් හිතේ තියෙන්නේ. හිත හාත්පසින් නිදහස් වීම නිසා ඇති වෙච්ච සමාධියක්. නිරායාස සමාධියක්. ඒ වගේමයි උපේක්ෂාවක් තියෙනවා. හිතේ සමබරතාවක් තියෙනවා.

යෝගාවචරයෙක් මේ තව තව යොමු වෙලා තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දුක් දෙම්නස් දුරු වෙන ගතියට, හිතේ තියෙන සෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් දුරු වෙන ගතියකට, ඒ වගේමයි නිවන සාක්ෂාත් වෙන පැත්තකට තමයි එහෙම නම් මේ දෙවෙනි කොටස හරහා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව යොමු කරන්නේ. ඒ කියන්නේ ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් හරහා හිත නිවෙන ප්‍රතිපදාවක්, හිත තව තව සංසිඳෙන ප්‍රතිපදාවක්, හිතේ දුක් දෙම්නස් බැහැර වන ප්‍රතිපදාවක්, හිත ශාන්ත වන ප්‍රතිපදාවක්, හිත නිකෙලෙස් වන ප්‍රතිපදාවක්, හිත තුළ භාවනාමය ප්‍රඥාවක් තව තව වර්ධනය වන ප්‍රතිපදාවක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පෙන්නුම් කරන්නේ.

බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන මේ දෙවෙනි කොටස මං කලිනුත් සඳහන් කළා වගේ විපස්සනා භාවනාව සෑහෙන්න වර්ධනය කරගත්ත යෝගාවචරයෙක් සම්බන්ධයෙන් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙන්නේ. බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන්න වඩන්න තව තව ලෝකය සම්බන්ධයෙන්, හිත සම්බන්ධයෙන්, විශ්වය සම්බන්ධයෙන්, මේ සියලු දේ සම්බන්ධයෙන් ඒ යෝගාවචරයා තුළ ප්‍රඥාවක් අවදි වෙන්න පටන්ගන්නවා. දේවල් ඇති සැටියෙන් එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා **සො සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගං භාවිතෙන චිත්තෙන යථාභූතං ජානාති පස්සති. අයම්පි ඛො රාජකුමාර, හෙතු අයං පච්චයො ඤාණදස්සනාය.** බොජ්ඣඞ්ග සංයුක්තයේ **අභය සූත්‍රයේ** බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ එක එක බොජ්ඣංග ධර්මයක් ගැන

විස්තර කරනවා. ඒ ඒ බොජ්ඣංග ධර්මය වඩන සිතකින් යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් කටයුතු කරනකොට - අර වගේ හොඳට සංසිඳිච්ච, විවේක නිශ්‍රිත, විරාග නිශ්‍රිත, නිරෝධ නිශ්‍රිත, අත්හැරීම මත පදනම් වෙච්ච බොජ්ඣංග ධර්ම හත වඩන පිළිවෙළට එයා කටයුතු කරන්න කරන්න එයාගෙ හිතේ ප්‍රඥාව පහළ වෙනවා. මේක අරමුණු විශ්ලේෂණය කිරීම හරහා පහළ වෙන ප්‍රඥාවක් නෙවෙයි. අරමුණුවලින් තොරව හිත වාසය කිරීම නිසා, අරමුණුවලින් අනිශ්‍රිතව වාසය කිරීම නිසා, අරමුණු උපාදාන නොකිරීමෙන් වාසය කිරීම නිසා පහළ වෙන භාවනාමය ප්‍රඥාවක්.

ඒ අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඥානදර්ශනයක් පිණිස හේතු සකස් වෙනවා කියලා. ඒ වගේමයි ධම්මවිචයත් මේ ආකාරයෙන් වඩනකොට ඥානදර්ශනයක් පිණිස හේතු සකස් වෙනවා. ඉතින් මෙබඳු ඥානදර්ශනයක් ඇති වෙන්න හේතු තියෙනවා. ඒ තමයි අර බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කිරීම. හැබැයි යම් හිතක මෙබඳු ඥානදර්ශනයක් පහළ වෙන්නෙ නැත්නම් ඒකටත් හේතු තියෙනවා. ඒ තමයි නීවරණ ධර්ම හිතේ වැඩිලා තිබීම. ඉතින් එතකොට අපි නීවරණ ධර්ම අයින් කරලා බොජ්ඣංග ධර්ම වඩලා ඒ බොජ්ඣංග ධර්මවලත් බොහොම විවේකීව වඩන මට්ටමකට හිත පත් වුණා නම් අන්න එතකොට තමයි බොහෝම නිරායාස සතියක්, සියුම්ව දේවල් දකගන්නා ගතියක්, බොහෝම සංසිඳිච්ච වීර්යයක්, තැන්පත් වෙච්ච මනසක්, අරමුණුවලින් නිදහස් වෙච්ච ස්වභාවයක්, උපේක්ෂාවක් යෝගාවචරයෙකුට අත්දකින්න අවස්ථාව ලැබෙන්නේ.

දැන් පින්වත්නි, මෙතන බොජ්ඣංග ධර්ම හත වැඩීම නිසාම හිතේ ආස්‍රව දුරු වෙන බවත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. දැන් අපි දන්නවා යම් යම් සූත්‍ර දේශනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වැඩීම හරහා ආස්‍රව දුරු වෙනවා කියලා. දැන් මේ අවස්ථාවෙදි ප්‍රකාශ කරනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වර්ධනය වීම හරහාත් ආස්‍රව ධර්ම දුරු වෙනවා කියලා. ඒ වගේමයි දැන් අපිට ඕනෑ නම් නැවතත් මතක් කරගන්න පුළුවන් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දියුණු කිරීම හරහා බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා. බොජ්ඣංග ධර්ම තව තව වර්ධනය වීම හරහා

ආසුව ක්‍ෂය වෙන්න පටන්ගන්නවා. අර වගේ විවේක නිශ්‍රිතව විරාග නිශ්‍රිතව ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම හත වඩන්න වඩන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **කාමාසවාපි චිත්තං විමුච්චති. භවාසවාපි චිත්තං විමුච්චති. අවිජ්ජාසවාපි චිත්තං විමුච්චති. විමුත්තස්මිං විමුත්තමිති ඤාණං හොති.** දැන් යම් අවස්ථාවක හිතේ කාමාසුවයක් තිබුණා නම් ඒක ක්‍ෂය වෙන්න පටන්ගන්නවා. මොනවා හරි සම්බන්ධයෙන් නොදන්නා ගතියක්, පැටලිලි සහගත ගතියක් තිබුණා නම් ඒවා දුරු වෙන්න පටන්ගන්නවා. නිරන්තරයෙන් "අරක වෙන්න ඕනෑ මේක වෙන්න ඕනෑ. මේ ඉන්න තත්ත්වය හොඳ නෑ. මම අරක ගන්න ඕනෑ මේක ගන්න ඕනෑ. අරය බවට පත් වෙන්න ඕනෑ මෙයා බවට පත් වෙන්න ඕනෑ. අර භවයට යන්න ඕනෑ මේ භවයට යන්න ඕනෑ. අර තිලයට පත් වෙන්න ඕනෑ මේ තිලයට පත් වෙන්න ඕනෑ" කියකියා නිරන්තරයෙන්ම අපේ හිතේ තියෙන භවාසුවය - ඉන්න තත්ත්වයෙන් වෙනත් තත්ත්වයකට පත් වීම සඳහා නිරන්තරව කරන අරගලය, ඒ නතිය, ඒ කැරට් අලය අල්ලගෙනම යන ගතිය - ටික ටික ප්‍රහාණය වෙන්න පටන්ගන්නවා. හිත තුළ ප්‍රඥාවක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ කාමාසුව, භවාසුව, අවිජ්ජාසුව කියන මේ ආසුවත් ටික ටික නැති වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ විස්තර අනුව අපිට තේරෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කිරීම බුද්ධ සාසනයක් ලැබීම නිසා අපිට පහළ වෙන බොහෝම ඉහළම මට්ටමේ සම්පත්තියක් කියල. ඒ නිසා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම විස්තර කරන ඇතැම් සූත්‍රවල කියනවා හරියට චක්‍රවර්ති රජ කෙනෙකුට ඒ සත්ආකාර වූ සම්පත් තියෙනවා වගේ සත්ආකාර රත්න තියෙනවා වගේ මේ බුදු කෙනෙක් පහළ වීම නිසා මේ ලෝකෙට ලැබෙන රත්න හත තමයි මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත කියලා. බුදු කෙනෙක් පහළ වුණහම තමයි බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් ලෝකයට දේශනා වෙන්නේ; ලෝකය හඳුනාගන්නේ; ප්‍රායෝගිකව හඳුනාගන්නේ. මේ තරම් පිරිසිදුව විස්තර විභාග සහිතව "මෙන්න මේ ආකාරයෙන්ය මේවා වඩන්න ඕනෑ. මෙන්න මේ මේ විදිහට සම බර කරන්න ඕනෑය, ඊට පස්සේ තව හිත වර්ධනයට මෙන්න මේ විදිහට වඩන්න ඕනෑය" මේ ආකාරයෙන් හොඳට බොජ්ඣංග ධර්ම

සම්බන්ධයෙන් හාත්පස අවබෝධයක් නිවැරදි අවබෝධයක් - නිවීමක් පිණිස, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීමක් පිණිස, හිතේ එකලසක් පිණිස, හිතේ ශාන්ත භාවයක් පිණිස බොජ්ඣංග ධර්මවල දියුණු කිරීමක් - විස්තර වෙන්නේ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙක් ලෝකෙ පහළ වීම නිසයි.

මේ කරුණු අනුව අපිට තේරෙනවා මේ අපි බොජ්ඣංග ධර්ම හත සෑහෙන්න දියුණු කර ගත යුතුයි. වඩවඩා වර්ධනය කරගත යුතුයි. ඒ වගේම මේවා තව තව වර්ධනය වන ආකාරයෙන් අපි කටයුතු කළ යුතුයි. ඉතින් එතකොට පින්වත්නි, මෙපමණක් නෙවෙයි ඊට පස්සේ තවත් සූත්‍රවලදීමත් පෙන්නුම් කරල තියෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත සිහි කිරීමෙන්ම බොහෝම ප්‍රබල කායික රෝග පවා සුව වෙලා තියෙන බව. හැබැයි ඒක වෙලා තියෙන්නේ රහතන් වහන්සේලාට.

එක්තරා අවස්ථාවකදි මහා කාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ බොහොම ගිලන් වෙලා ඉන්නවා. ඒ අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ යනවා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේව හම්බ වෙන්න. ගිහිල්ල අහනවා - අපි ඔය ලෙඩෙක් බලන්න ගියහම අහනවා වගේ - "ඉතින් කොහොමද, කාශ්‍යප, ඔබට යැපෙන්න පුළුවන්ද? සුවසේ වාසය කරන්න පුළුවන්ද? මේ තියෙන රෝගාතුර තත්ත්වය පහ වෙලා යන ගතියක් දැනෙනවාද? එහෙම නැත්නම් වැඩෙන ගතියක් තියෙනවාද?" කියල අහනවා. ඉතින් එතකොට මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේ කියනවා "අනේ! භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඉවසන්න අමාරුයි. මේ ලෙඩේ එන්න එන්නම වැඩි වෙනවා. අඩු වෙන බවක් පේන්නෙ නෑ. බොහෝම අසාධ්‍ය වේගෙන එන්නේ" කියලා. ඒ අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ මොකද කරන්නේ? මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත ගැන තමයි දේශනා කරන්නේ. මෙන්න මෙබඳු බොජ්ඣංග ධර්ම හතක් තියෙනවා. මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත මෙන්න මේ මේ විදිහට වර්ධනය කරනවා කියලා බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩීම සම්බන්ධයෙන්, බොජ්ඣංග ධර්මවල තියෙන ආනිසංස සම්බන්ධයෙන් දේශනාවක් පවත්වනවා. මේ පින්වතුන් අහලා ඇති 'මහාකස්සපථෙර බොජ්ඣංග' කියලා පිරිත් පොතේ මේ සංසිද්ධිය

අන්තර්ගත කරල තියෙනවා. මේක අහගෙන ඉන්න ඒ මහා කාශ්‍යප ම හරහතන් වහන්සේට අර තිබ්ච්ච සියලු කායික රෝග දුරු වෙලා නැවත නූපදින මට්ටමටම ඒ කායික රෝග අයින් වෙලා සම්පූර්ණ සුවය ලබනවා.

තවත් අවස්ථාවකදි මහා මොග්ගල්ලාන මහ රහතන් වහන්සේටත් බොහොම අසාධ්‍ය රෝගයක් වැළඳිලා අසනීප වෙලා ඉන්නවා. එතකොටත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වඩිනවා මහා මොග්ගල්ලාන මහරහතන් වහන්සේව බලන්න. ඒ ගිහිල්ලත් අහනවා "කොහොමද, මොග්ගල්ලාන, ඔබට යැපෙන්න පුළුවන්ද? මේ ලෙඩේ සුව වෙන බවක් දැනෙනවාද? නැත්නම් එන්න එන්න වැඩි වෙන බවක් දැනෙනවාද? කායික නිරෝගි බවක් තියෙනවාද?" කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අහනවා. ඇහුවහම මහා මොග්ගල්ලාන මහරහතන් වහන්සේත් කියනවා "අනේ! ස්වාමීනි, මට යැපෙන්න බෑ. එන්න එන්න මේ ලෙඩේ උත්සන්න වෙනවා. තව වර්ධනය වෙනවා. මට බොහොම කායික පීඩාවක් දැනෙනවා" කියල මහමුගලන් මහරහතන් වහන්සේ උත්තර දෙනවා. අර වගේම එතකොට මේ අවස්ථාවෙදිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම ගැන දේශනා කරනවා. මේ දේශනාව අහගෙන හිටිය මහ මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ ඒ දේශනාව අවසානයේ සම්පූර්ණ කායික සුවය මානසික සුවය ලබනවා. ඒ ආබාධයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වෙනවා.

ඒ තියා පින්වත්නි, එක්තරා අවස්ථාවකදි භාග්‍යවතුන් වහන්සේම අසනීප වෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දුක සැප බලන්න එනවා මහා චුන්ද මහ රහතන් වහන්සේ. ඉතින් මහාචුන්ද මහරහතන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බැහැදකින්න ආවහම දුක සැප බලන්න ආවහම අර වගේ ප්‍රශ්න කරන්නෙ නැහැ. කෙළින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා 'මේ බොජ්ඣංග ධර්ම චුන්ද ඔබට වැටහේවා' කියල. එතකොට මහාචුන්ද මහරහතන් වහන්සේ මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත ගැන දේශනා කරනවා. **සත්තිමෙ භන්තෙ, බොජ්ඣඞ්ගා භගවතා සම්මදක්ඛාතා භාවිතා බහුලීකතා අභිඤ්ඤාය සම්බොධාය නිබ්බානාය සංවත්තන්ති.** ඔය ආකාරයෙන් "භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ බොජ්ඣංග ධර්ම වර්ධනය කළා, වැඩුවා" කියලා

බොජ්ඣංග ධර්ම හත ගැන බොහෝම ලස්සනට වර්ණනා කරනවා. ඉතින් ඒ දේශනාව අහගෙන හිටිය භාග්‍යවතුන් වහන්සේත් සම්පූර්ණයෙන්ම නිරෝගී බවට පත් වෙනවා.

ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත හරි සුවිශේෂියි කියලා. ඒකෙ මානසික සුවයක් ඇති කරන බව හොඳටම තියෙනවා. මනස සංසිඳවනවා. මනස කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කරනවා. මනසේ අවබෝධයක් ඇති කරනවා. ඒ නිසාමයි බොජ්ඣංග කියල කියන්නෙත් **බොධාය සංවත්තන්ති** කියන අදහසින්. අවබෝධය ඇති කරනවා කියන අදහසින්. එතකොට මනසේ ප්‍රීතිය ආදී ඒ හැකියා වර්ධනය කරලා මනස බොහෝම ශාන්ත බවට පත් කරනවා. මනස සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස්, ශාන්ත, නිකෙලෙස් බවට පත් කිරීමේ එබඳු ශක්තියක් බොජ්ඣංග ධර්මවල තියෙන නිසාම එබඳු සිතක් පවත්වනකොට මානසික නිරෝගී බව හරහා කායික නිරෝගී බවත් ඇති වෙනවා.

ඒ නිසා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම යම් කිසි කෙනෙක් වඩන්න පටන්ගත්තා නම් එයා තුළ අනිවාර්යයෙන්ම මානසික නිරෝගී බවක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි ඒ මානසික නිරෝගී බව හරහා කායික නිරෝගී බවකුත් ඒ යෝගාවචරයා අත්දකිනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා ඒකෙ පරිපූර්ණත්වයට පත් වෙච්ච බුදුරජාණන් වහන්සේ, මේ රහතන් වහන්සේලා යම් කායික ආබාධයකට පත් වෙච්ච වෙලාවකදි තමන් ඒ බොහෝම උවමනාවෙන් ගෞරවසම්ප්‍රයුක්තව ඒ වඩපු බොජ්ඣංග ධර්ම හත ගැන නැවත මෙනෙහි කිරීම හරහා නැවත හොඳට ආවර්ජනය කිරීම හරහා ඒ මානසික ප්‍රබෝධයක් මානසික සැහැල්ලුවක් ඇති වීම නිසා ආයිත් කය සංසිඳිලා නිරෝගී බවට පත් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා බොජ්ඣංග ධර්ම හත අතිශය ප්‍රයෝජනවත්. ඒ වගේමයි නිවන පිණිසම අවබෝධය පිණිසම හේතු වෙන, අනිවාර්යයෙන් අවශ්‍ය වෙන ධර්මතා හතක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ බොජ්ඣංග පබ්බයේදි මතක් කරනවා **ඉති අජ්ඣත්තං වා ධම්මෙසු**

ධම්මානුපස්සී විහරති, බහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, අජ්ඣත්තබහිද්ධා වා ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති. සමුදයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා ධම්මේසු විහරති. මේ ආදී වශයෙන් - ඒ කියන්නේ මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත සම්බන්ධයෙන් යෝගියා හොඳට විමසිලිමත් වෙනවා. නැවත නැවත මේ ගැන අවධානය යොමු කරනවා. එතකොට ඒ ඒ බොජ්ඣංග ධර්මය ගැන "මේක දැන් මේ අවස්ථාවෙදි වැඩියි. මේක අඩුයි. මේ කණ්ඩායම තමයි දැන් වඩන්න වෙලා තියෙන්නේ. මේ කණ්ඩායම වඩන්න සුදුසු නැහැ" මේ ආකාරයෙන් තමන්ගේ හිත ගැන විමසලා බලන්න බලන්න යෝගාවචරයාට හොඳ අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නවා. එයා නැවත නැවත හිත ගැන විමසලා බලනවා. ඒ බොජ්ඣංග ධර්මවල අඩු වැඩි වීම් ගැන ඒවායේ උස් පහත් වීම් ගැන එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ අනුව එයා ඒවා වර්ධනය කරනවා. අඩු එක වර්ධනය කරනවා. වැඩි එක අනවශ්‍ය විදිහට වර්ධනය වෙනවා නම් ඒක පොඩ්ඩක් තැන්පත් වෙන්න ඉඩ හරිනවා.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් මනසේ සමබරතාවක් පැවැත්වීම මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත නිවැරදිව තේරුම් අරගෙන - අර මං කලින් මතක් කළා වගේ - සතිමත් භාවය හරහා හොඳින් ඒක තේරුම් අරගෙන ඒ අදාළ කොටස වර්ධනය කිරීම හෝ අදාළ කොටස දුර්වල කිරීම හරහා නැවතත් මනසේ ඒ පැවැත්විය යුතු සමබරතාව පැවැත්වීම අතිශය වැදගත් වෙනවා. ඒ වගේමයි දැන් යම් කිසි කෙනෙක් මෙහෙම බොජ්ඣංග ධර්ම වඩන්න වඩන්න එයා ඒ තුළිනුත් සතිය දියුණු කරගන්නවා. ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්නවා. තව තව හිත අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න, කිසිවක් උපාදාන නොකර වාසය කරන්න පුළුවන් තත්ත්වයකටම පත් වෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත මූලික මට්ටමෙන් වඩන්න පටන්ගැනීම තුළින් එක්තරා මට්ටමකින් වර්ධනය වෙලා හිත අනිශ්‍රිත භාවයක් හඳුනාගැනීමේ මට්ටමට එනවා. ඒ අනිශ්‍රිත භාවයක් හඳුනාගත්තට පස්සේ ඒක පදනම් කරගෙන විවේක නිශ්‍රිතව, විරාග නිශ්‍රිතව,

නිරෝධ නිශ්‍රිතව, **වොස්සග්ගපරිණාමිං** අත්හැරීම මත පදනම් වෙලා වර්ධනය කිරීම තුළින් තව තව වඩා වර්ධනය වීමට පත් වෙනවා.

මේ ආකාරයෙන් බොජ්ඣංග ධර්ම වඩපු, ඒ වගේමයි ඒවා සම්බන්ධයෙන් අතිශය වශී භාවයක් ඇති කරගත්තු මහ රහතන් වහන්සේ හැටියට පෙන්වන්නේ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේයි. උන්වහන්සේ බොහෝම ප්‍රබල අන්දමකින් මේ කැමති කැමති ආකාරයකින් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත වඩන මට්ටමකින් උන්වහන්සේ තමන්ගෙ හිත වශී කරගෙන වාසය කළා කියලා සූත්‍ර දේශනාවල සඳහන් වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් පින්වත්නි, අපිත් තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ හොඳට සතිපට්ඨානයක් දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න අද අපි කථා කරපු හිතේ සාධනීය පැත්ත, හිතේ අවබෝධය පැත්ත, හිත නිවන පැත්ත, හිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වෙන පැත්ත, හිත තැන්පත් වෙන පැත්ත, හිත විවේක වෙන පැත්ත, හිත සමබර වෙන පැත්ත, හිත බොහොම උපේක්ෂා සහගත වෙන පැත්ත, ඒත් හොඳ අවදියෙන් තියෙන පැත්ත තමයි වර්ධනය වෙන්න තියෙන්නේ. හිතේ විවේක ගතිය වර්ධනය වෙනවා කියන්නේ දැන් එයා විපස්සනාව වඩන්නෙ බොහොම දඟල දඟල නෙවෙයි. බොහොම විවේකීව වඩන්නේ. එයාට මහා දෙයක් කරන්න දේකුත් නැහැ. දැන් හිතට විවේක වෙන්න දෙන්නයි තියෙන්නේ. දැන් ඉස්සෙල්ලා වගේ අත දලා මේක හසුරුවන්න දෙයක් නැහැ. හොඳට ඒ දිහා බලාගෙන සමබරතාව පවත්වමින් විවේකීව කටයුතු කරන්නයි තියෙන්නේ.

ඒ නිසා යෝගාවචරයාගේ චරිතයේ වුණත්, ආකල්පවල වුණත්, බාහිර චර්යාවේ වුණත් විශාල වෙනස් වීමක් දැකගන්න පුළුවන් බවක් පෙන්නුම් කරනවා. ඒ තැනැත්තා දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් පුද්ගලයෙක් බවට පත් වෙලා. එයාගෙ සිත බොහොම තැන්පත් සිතක්. නතර වෙච්ච සිතක්. කෙලෙසුන්ගෙන් සෑහෙන දුරට නිදහස් වෙච්ච සිතක්. විවේකී සිතක්. ඉතින් එබඳු සිතක් පරිහරණය කරන්න කරන්න කායික නිරෝගී බවක් ඇති වෙනවා කියන එක ඉතින් විස්මයක් නෙවෙයි. මොකද අපි දන්නවා විවිධ කායික රෝග

හටගන්න මානසික රෝගී බව, මානසික ආතතිය බෙහෙවින් බලපානවා. දැන් මේ අවස්ථාවෙදි ඒකෙ හාත්පසින් අනිත් පැත්තයි සිද්ධ වෙන්නේ. ආතතිය සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වීමක් ඊට පස්සේ මානසිකව නිරෝගී බවක් තමයි මේ යෝගාවචරයා අත්දකින්නේ. ඉතින් මේ තත්ත්වය තව තව දියුණු කරන්න එයා ශීලය තව හොඳින් ආරක්ෂා කරනවා. හිතේ පැහැදිලි බව හොඳින් වර්ධනය කරගෙන තියෙනවා. ඒක අවශ්‍ය පමණට පවත්වනවා. ඒ වගේමයි තව තව ප්‍රඥාව දියුණු කරනවා. මේ ආකාරයෙන් ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය එයා දිගට වර්ධනය කරනවා.

අපිට මේ කොටසෙනුත් හොඳට සිහිය පැවැත්වීම, සිහිය පවත්වපු බොජ්ඣංග ධර්ම තුළ එයා හොඳට නැවත නැවත ඒවා විමසා බැලීම, ඒවායේ අඩු වැඩි වීම් හඳුනාගැනීම, ඊළඟට ඒ යම් කිසි අඩු බොජ්ඣංග ධර්මයක් තියෙනවා නම් ඒවා වර්ධනය කිරීම, අනවශ්‍ය විදිහට වර්ධනය වීම නිසා පොඩ්ඩක් හරි අසමබරතාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා නම් ඒකට පොඩ්ඩක් සමනය වෙන්න සැලැස්වීම, කියලා මේ විදිහට හොඳට ඒවා ගැන අධ්‍යයනය කිරීමක් ඒ දෙවෙනි කොටසෙදි බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඊට පස්සේ මේවා හරහා තව තව හිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් වෙලා, ආස්‍රවයන් ක්ෂය වෙලා, උතුම් වූ නිවන සාක්ෂාත් කිරීමක් දක්වා යම් කිසි ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කිරීම කියන තුන්වෙනි කොටසත් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අපිත් මේ කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන මේ බොජ්ඣංග වඩන මේ ධම්මානුපස්සනා කොටස අපිත් අපේ ජීවිතවලට එකතු කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, ඒ සඳහා දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාව තුළින් සිදු වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

<u>ප්‍ර:</u> අවසරයි, ස්වාමීන්වහන්ස. අද ධර්ම දේශනාව නම් මට බොහොම වැදගත් වුණා. බොහොම පැහැදිලි වුණා කළ

යුත්තේ මොකක්ද කියන එක. එතකොට මට මෙහෙම දෙයක් නිකන් දැනෙනවා. දැන් සතිය කියන එක නිතරම තියෙනවා. ඒ සතිය නිසා තමයි ඒ සෑම ස්වභාවයක්ම අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. එතකොට ඒ අනිශ්‍රිතව කිසිවක් උපාදන නොකර එහෙම ඉන්න ස්වභාවයේ තමයි ඉන්නේ. නමුත් අපි දැන් මේ එක එක බොජ්ඣංග ධර්ම මට නම් වැටහෙන්නේ ඒවා ඔක්කොම නිකන් එකට තමයි වර්ධනය වෙන්නේ. එක එකක් වෙන් කරල බලන්න ගියෝතින් ඒකත් නිකන් අපහසුයි වගේ නේද?

<u>පිඃ</u> ඔව් ඒක ඇත්ත. බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ඒක කියල දෙන්න මේවායේ තියෙන අනුපිළිවෙළ කියලා දෙනවා. ඒක හැබැයි බොහොම සූක්ෂ්මව සිද්ධ වෙනවා. දැන් අපි අරමුණකට හිත දලා ඒක හොඳට විග්‍රහ කරල බලන්න බලන්න ඔය හතම එතන තියෙනවා. ඒ හතේම යම් යම් මට්ටම්වලින් යම් යම් ප්‍රමාණවලින් සිද්ධ වෙනවා. ඊට පස්සේ අද අපි ඔය කථා කරපු මට්ටමේදි - කිසිම අරමුණක් ග්‍රහණය නොකර, උපාදන නොකර, අනිශ්‍රිතව වාසය කරමින් යද්දි ඔය හත ඒ එක එක මට්ටම්වලින් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා කියන්න තියෙන්නේ මේ හතම සම සමව නම් නෙවෙයි. මේවායේ තියෙන උච්චාවච භාවයන්, අඩු වැඩි වීම් ඕනෑ නම් ඉතින් හිත ගැන විමසිලිමත් වෙලා දැනගන්න පුළුවන්.

දැන් හිතන්න මෙහෙම - සතිය තියෙන්න ඕන 50% යි, ධම්මවිචය 50% යි, විරිය 50% යි, ප්‍රීතිය 50% යි ඔය විදිහට ඔක්කොම සියයට පනහ පනහ සමානව තියෙනවා කියන එක නෙවෙයි මෙතන සමබරතාව කියල කියන්නේ. සතියෙන් පෙන්නල දෙනවා හිතේ තියෙන්න ඕනැ සමබරතාව. එතකොට සතියෙන් තමයි තීරණය ගන්න ඕනෑ "ආ දැන් මෙතෙන්දි නම් පොඩ්ඩක් නිකන් හිත අසමබර වෙන්න ගත්තා. හිත පොඩ්ඩක් ආයිත් කනස්සල්ලකට ගියා, නැත්නම් හිත ආයිත් පොඩ්ඩක් නොසන්සුන් භාවයකට ගියා" කියලා. එතකොට අපි නුවණින් තේරුම්ගන්නවා "අන්න මේ කට්ටියට

තමයි පොඩ්ඩක් මම දැන් අනුග්‍රහ කරන්න ඕනෑ. නැත්නම් මේ කට්ටියට තමයි පොඩ්ඩක් අනුග්‍රහ කරන්න ඕනෑ" කියලා ඒක ඇත්තටම ඉබේම සිද්ධ වෙනවා. උගැන්වීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක කියල දෙනවා. හැබැයි යෝගාවචරයෙකුට ඕක ප්‍රායෝගිකවත් සිද්ධ වෙනවා.

ප්‍ර: බොහොම පැහැදිලියි, ස්වාමීන්වහන්ස. එතකොට ඔබවහන්සේ අර මුලදි කිව්වා නේ බොජ්ඣංග ධර්ම කොටස් දෙකක් තියෙනවා කියලා - එකක් සිත සැහැල්ලු කරන, අනිත් එක සිතට උද්‍යෝගය ඇති කරන - එතකොට කවුරු හරි එහෙම මාර්ගය වඩනවා නම් ඒ අය ඒක එතැනදි වෙන් කරගන්නේ කොහොමද?

පි: බොජ්ඣංග සංයුක්තයේ එන අග්ගි සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය කණ්ඩායම් දෙක ගැනයි විස්තර කරන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් හිතේ ක්‍රියාශීලී ගතිය වැඩි කරන, හිතේ ප්‍රඥාව පැත්ත වැඩි කරන, විමසා බැලීම වැඩි කරන එක කණ්ඩායමක් ඉන්නවා. ඒ කණ්ඩායමට තමයි ධම්මවිචය, විරිය, පීති කියන බොජ්ඣංග තුන අයිති වෙන්නේ. අනිත් කණ්ඩායම තමයි හිත තැන්පත් කරන, සමාධිමත් කරන, සැහැල්ලු කරන, සහනශීලී කරන කණ්ඩායම. ඒගොල්ලො තමයි පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා කියල කියන්නේ. එතකොට මේ කණ්ඩායම් දෙකේ එක්තරා සම බර වීමක් තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි මේ වැඩේ නිවැරදිව සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ සමබරතාව පෙන්නල දෙන්නේ සතියෙන්. බුදුහාමුදුරුවො කියනවා "සතිය කියන එක නම් මහණෙනි, සියලු අවස්ථාවලදි තිබිය යුතුයි කියලා මම කියනවා" කියලා. එතකොට අපිට තේරෙනවා අපි සිත ගැන විමසා බැලීමක්, සතියෙන් පෙන්වා දීමක් කරනවා. "හිතේ නිරෝගී බව කොහොමද? හිත ඇවිස්සිලාද? නැත්නම් හිත මලානික වෙලාද? කම්මැලි වෙලාද?" කියලා සතියෙන් පෙන්නල දෙනවා. ඒ අනුව අර කණ්ඩායමට අපි පොඩි උත්තේජනයක් දෙන්න ඕනෑ. අඩු කණ්ඩායම පොඩ්ඩක් කුද්දලා ගන්න ඕනෑ.

ප්‍රශ්නය: පැහැදිලියි ස්වාමීන්වහන්ස. සතිය තුළින් මොකක්ද මගේ ඉස්මතු වෙන්නේ කියන එක තේරෙනවා. හැබැයි ඒක බාධාවක් නෑ. ඒ විදිහට මම කරගෙන යනවා. ඔය කලින් කියපු ක්‍රම දෙකට මම වැටෙනවා ඇති. නමුත් සතිය හරහා කළ යුත්තේ මොකක්ද කියන එක...?

පිළිතුර: සතිය හරහා කළ යුත්තේ මොකක්ද කියලා පෙන්නල දෙනකොට මේ දේ තමයි ඇත්තටම ඇතුළේ සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි නොදැනුවත්ව මේ දේ කරල තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝම පිරිසිදුව ඒක මතු කරල පෙන්නනවා.

ප්‍රශ්නය: ඒ කියන්නේ අපිට උගන්වන්න අවශ්‍ය නිසා ඒක වෙන් කරල පෙන්නනවා?

පිළිතුර: අන්න හරි. සතියෙන් ඔය දේ ඉබේටම වගේ කෙරෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක ලස්සනට මතු කරල පෙන්නල දීලා තියෙනවා.

ප්‍රශ්නය: අවසරයි, ස්වාමීන්වහන්ස. මගේ ප්‍රශ්නය නම් තියෙන්නේ මේ දේශනාව සම්බන්ධයෙන් මට තේරිච්ච හැටියක් පැහැදිලි කරගන්නයි. අනුපස්සනා හතරෙන්ම අනුග්‍රහය දක්වන්නේ **අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියන එකට තමයි කියලා තමයි තේරුණේ. ඒකෙ මට තේරුණේ හිත කිසිවක් ඇසුරු නොකරන, එහෙම නැත්නම් හේත්තු නොවන තත්ත්වයකට පත් වෙලා ලොවේ කිසිවක් උපාදාන නොකරන තත්ත්වය කියන එක තමයි. ඊට පස්සේ ස්වාමීන්වහන්ස දෙවෙනි පාර විස්තර කළා **විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං** කියලා. මට එතන තේරුණේ - අර ඉස්සෙල්ල එක තේරුම්ගත්තේ හිත කිසිවකට හේත්තු නොවෙච්ච ස්වභාවයක් කියලා. **විවෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සග්ගපරිණාමිං** කියල කිව්වහම හිත දැන් විවේකයට හේත්තු වෙලා, විරාගයකට හේත්තු වෙලා, නිරෝධයකට

හේත්තු වෙලා කියලා. මගේ ප්‍රශ්නය තමයි **වොස්සග්ගපරිණාමිං** කිව්වහම ඒ අතහැරෙන්න ඕනෑ කියන්නේ ඒ හේත්තු වෙච්ච විවේකයද? විරාගයද...?

පි: නෑ. එහෙම නෙවෙයි. අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි විචිත්‍ර විදිහට මේවා දේශනා කරල තියෙනවා. **අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියල කියනකොට ලෝකෙ කිසිවක් උපාදන කරන්නෙ නැහැ කියන අර්ථය අපිට තේරෙනවා නේ. එතකොට ලෝකෙ තියෙන කිසිවක් උපාදන කරන්නෙ නැහැ කියන්නේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, හිතට එන අරමුණු කියන ඒ රළු මට්ටමේ අරමුණු කිසිවක්ම උපාදන නොකර ඉන්න දරන උත්සාහයක්. මේකම තව තව විස්තර කිරීමක් තමයි - ඔය මට්ටම දියුණු කිරීම සඳහා - **අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති** කියලා අපි ඕක තනි වාක්‍යයෙන් කිව්වට මේක ඇවිල්ල ජීවිත ප්‍රතිපදාවක් නේ ඇත්තටම. අපි එක මොහොතක් ඔහොම වාසය කළා කියලා සියල්ල සම්පූර්ණ වෙන්නෙ නැහැ. මේක ජීවිතේ බවට පත් කරගන්න වෙනවා. මේක කොහොමද වඩා වර්ධනය කරගන්නේ? මේක බහුලීකෘත කරන්නේ කොහොමද? අපේ ජීවිතයට මේක ඒකාබද්ධ කරගන්නේ කොහොමද? කියන එතෙන්ට ප්‍රතිපදාවක් අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒ ප්‍රතිපදාව තමයි තව ටිකක් විස්තර සහිතව බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ. මේ තත්ත්වය පවත්වන්න නම් සති සම්බොජ්ඣංගය උවමනා වෙනවා, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් උවමනා වෙනවා. විරිය, පීති, පස්සද්ධි, සමාධි, උපේක්ඛා සම්බොජ්ඣංග උවමනා වෙනවා කියලා. හැබැයි ඒවා වඩන්න ඕනෑ අර විවේකී ගතියට මූලිකත්වය දීලා.

ප්‍ර: ඒ කියන්නේ ඒකට හේත්තු වෙලාද ස්වාමීන්වහන්ස?

පි: දැන් මහත්තයා තනියෙන් ඉන්නවා. එක පැත්තකින් විස්තර කරන්න පුළුවන් මහත්තයා කාටවත් හේත්තු වෙලා නැහැ කියලා. තව පැත්තකින් කියන්න පුළුවන් මහත්තයා විවේකයට නැත්නම් හුදෙකලාවට හේත්තු වෙලා කියලා - දෙපැත්තකින් කරන විස්තරයක්. මිනිසුන් කාටවත් හේත්තු වෙලා නැහැ. හැබැයි හේත්තු වෙලා තියෙන්නේ විවේක ගතියට. ඒ කවුරුත් නැති හුදෙකලාවට තමයි දැන් මුල් තැන දීලා තියෙන්නේ. ඒකට තමයි ඇල්මක් දක්වලා තියෙන්නේ.

ප්‍ර: මම විවේකයට හේත්තු වෙලා තියෙනවා අවිවේකයට සාපේක්ෂකව. විරාගය ගත්තොත් එහෙම රාගයට සාපේක්ෂකව. නිරෝධය කිව්වොත් සමුදයට සාපේක්ෂකව.

පි: දැන් සාපේක්ෂව නේ අපි තේරුම්ගන්නේ. හිතන්න දැන් මහත්තයා තනියෙන් ඉන්නවා. හැබැයි මීටරයක් වටේ දැන් තව පිරිසක් ඉන්නවා. හැබැයි මහත්තයා තනියෙන් ඉන්නේ. හැබැයි ඒ පිරිසට හේත්තු වෙනවා වෙනුවට මහත්තයා අර වටේ තියෙන හුදකලාවට තමයි ප්‍රමුඛත්වය දීලා තියෙන්නේ. නැතුව අර එළියේ ඉන්න අයට ඇල්මක් දක්වමින්, ඒගොල්ලන්ට අඬගහමින්, ඒගොල්ලන්ට ළඟට එන්න කියලා කථා කරමින් ඉන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට තමන් අත්දකින ඒ හුදකලාවට තමයි මූලිකත්වය දීලා තියෙන්නේ. දැන් හිතන්න අපි සක්මනක් කරනවා. සක්මනේදී අපිට රූප පේනවා. අපි ඇස් ඇරගෙන තමයි සක්මන කරන්නේ. හැබැයි රූප ඔස්සේ හිත දුවන්නෙ නෑ. සද්ද ඇහෙනවා. සද්ද ඇහුණාට ඒ සද්ද ඔස්සේ හිත දුවන්නෙ නෑ. ගඳ සුවඳ රස ස්පර්ශ ඕවා දැනෙනවා. හැබැයි ඒවා ඔස්සේ හිත දුවන්නෙ නෑ. දැන් හිත කොහෙද තියෙන්නේ? හිත කිසිවක ඇලිල නෑ. ඒ නොඇලිච්ච බවට තමයි අපි හේත්තු වෙලා තියෙන්නේ. භාෂාවෙන් විස්තර කරන්න පුළුවන් හරි විචිත්‍රත්වයක් තමයි මෙතන මතු කරලා තියෙන්නේ. දැන් අපි අර රූප ශබ්ද ආදී ඒ බාහිර ආරම්මණයන්ට හේත්තු වෙලා නැහැ. ඒ වුණාට අපි

ඒවායේ නිදහස් භාවයට යම් කිසි හේත්තු වීමක් වෙලා තියෙනවා.

ප්‍රශ්න: එතන නිදහස් භාවයට හේත්තු වීමක් වෙලා තියෙනවා නම්, එතකොට එතන සංස්කාර සමථයකට පත් වෙලාද? නැත්නම් හැංගිලාද?

පිළිතුර: ඒක තමන් බලන්න ඕනෑ. සංස්කාර සමථයකට පත් වීම තුළ හේත්තු නොවී ඉඳීම කියන එක නිවැරදි දේ. ඒක නේ නිවීමක් වශයෙන් පෙන්නන්නේ - **සබ්බසංඛාරසමථො.** කිසි දෙයක් සංස්කරණය නොකර හිත ඉන්නවා නිදහසේ. හැබැයි ගිහිල්ලා මොකක් හරි සංස්කරණයක් කරලා, මොකකට හරි හේත්තු වෙලා ඉන්නවා නම් එතකොට ඉතින් සංස්කරණ සමතයක් වෙලා නැහැ. දැන් හිතන්න මහත්තයා රූපයක් දැක්කා. දැන් ඒ දැකපු රූපය අගේ කරමින්, ඒ ගැන කතන්දරයක් ගොතමින්, දැන් රූපෙට හේත්තු වුණා. එතකොට ඔන්න සංස්කරණයක් තියෙනවා. එතකොට සංස්කරණයක් වුණ ගමන් හේත්තු වෙනවා.

ප්‍රශ්න: පැහැදිලියි ස්වාමීන්වහන්ස. එතකොට මම දැන් ආපහු අනිත් පැත්තට ගත්තොත්, මම විවේකයට ඇවිල්ලත්, විරාගයට ඇවිල්ලත්, නිරෝධයට ඇවිල්ලත් ඒ විදිහට කළොත් එතන සංස්කරණයක් කෙරෙනවා නේද?

පිළිතුර: එතකොට සංස්කරණ අඩු වීමක් තමයි සිද්ද වෙන්නේ. එන්න එන්න හිත සංස්කරණ නොකර සිටීමට තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ මාර්ගය පෙන්නන්නේ. විවේකයක් ඇසුරු කරමින්, විරාගයක් ඇසුරු කරමින්, නිරෝධයක් ඇසුරු කරමින්, එන එන දේවල් අතහැරදමමින් ඉඳීම තුළ හිත සංස්කරණ අඩු කිරීමේ ප්‍රතිපදාවට තමයි ගමන් කරන්නේ.

17 | සච්ච පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිදා ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව සපයාගෙන තියෙන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන්**. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායෙත් දීඝ නිකායෙත් අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම සතිපට්ඨාන සංයුක්තය වශයෙන් සතිපට්ඨානය අළලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු සූත්‍ර දේශනා ගණනාවක් සංයුත්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයේත් අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. අපි දැන් ක්‍රමානුකූලව දේශනා මාලාවක් විදිහට මේ වෙනකොට සතිපට්ඨානය දේශනා කරගෙන යනවා. ඒකෙ දැන් අපි එළඹිලා ඉන්නේ ධම්මානුපස්සනාවෙත් අන්තිම කොටසට.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන මේ ඒකායන මාර්ගය ඍජු මාර්ගය බොහොම විචිත්‍රයි කියන්න පුළුවන්. ඒ වගේම බොහොම ක්‍රමානුකූලව ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවක් යටතේ විස්තර කරගෙන යනවා. මේ ප්‍රායෝගිකව විස්තර කරන මාර්ගය බලන්න පුළුවන් තවත් දෘෂ්ටි කෝණයක් තමයි අද අපිට කථා කරන්න

තියෙන්නේ. කායානුපස්සනාව වඩන කෙනෙකුට ඒ කායානුපස්සනාව හරහා සෑහෙන්න ගැඹුරකට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය දක්වා යන්න පුළුවන් බව සූත්‍ර දේශනාව අනුව පැහැදිලි වෙනවා. වේදනානුපස්සනාව වඩන කෙනෙකුට එය නිවැරදිව වැඩීම තුළින් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධය කරා යන්න පුළුවන් බව දේශනාව අනුව පැහැදිලි වෙනවා. චිත්තානුපස්සනාව වඩන කෙනෙකුටත් ඒ ආකාරයෙන්ම නිවැරදිව චිත්තානුපස්සනාවක නියැලීම හරහා චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධය දක්වා යෑම පුළුවන් බව සූත්‍ර දේශනාව අනුව පැහැදිලි වෙනවා. ධම්මානුපස්සනාවෙදි මේ කාරණාව තව දුරටත් ඉතාම පැහැදිලිව දක්වනවා අන්තිමට චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය සම්බන්ධයෙන් කොටසක් එක් කිරීමෙන්, එය චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධය දක්වාම යා හැකි බව මනාව පැහැදිලි කරලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම වැඩීම තුළින් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය අවබෝධ කළ හැකියි කියන කාරණාව අපිට මේ කරුණු අනුව මේ සාධක අනුව තේරුම්ගන්න පුළුවන්. චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්ම තේරුම්ගැනීම අතිශය වැදගත් බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඇතැම් සූත්‍ර දේශනාවල එනවා 'හිස ගිනිගත්ත කෙනෙක් ඒක නිවන්න මහන්සි නොවී මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් ඉගෙනගන්න, ඒක තේරුම්ගන්න මහන්සි වෙනවා නම් ඒකත් වටිනවා' කියලා. ඒ තරමට මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් තේරුම්ගැනීම ඉතාම වැදගත් බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වනවා.

ඒ වගේමයි චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ආර්ය සත්‍යයන් බවට පත් වෙන්න හේතු දෙකක් පෙන්වනවා. එකක් තමයි ආර්ය වූ ඒ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කිරීම. දෙවෙනි හේතුව තමයි මේ සත්‍ය ධර්මයන් මනාව අවබෝධ කරගත්තු කෙනා ආර්ය භාවයට පත් වීම. මේ හේතු දෙක නිසා චතුරාර්ය සත්‍යය ආර්ය සත්‍යයන් වශයෙන් දේශනා කරනවා. ඒ වගේමයි මෙම සත්‍ය ධර්මයන් කිසි සේත්ම අසත්‍ය බවකට පත් නොවන නිසා - 'තථා' කියන ඒ වචනය පාවිච්චි කරනවා - මේවා සත්‍යමයි. මේවා වෙනස්

කරන්න බැහැ. 'අවිතථා' කියල කියනවා - නොවෙනස් වන සුලුයි. ඊළඟට 'අනඤ්ඤථා' - අන් පරිදි නොවන සුලුයි කියලා මේ ආකාරයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධව සච්ච සංයුක්තයේ **තථ සූත්‍රයේදි** බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ප්‍රබල ප්‍රකාශයක් කරනවා "මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් සත්‍යයි. ඒක කාටවත් අසත්‍යයි කියන්න හැකියාවක් නැහැ. මේවා අන්‍ය වූ සත්‍ය බවට පත් වෙන්නෙත් නැහැ. මේවා නොවෙනස් වන සුලුයි."[12] ඉතින් මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ මේ සත්‍යය තුළින් නිරූපණය වන දේ නොවෙනස් වනසුලුයි කියලා. මේ ප්‍රකාශ වන දේ, මේ ප්‍රකාශය - "මෙන්න මේවායි සත්‍ය ස්වභාවය" කියලා මේ කරන ප්‍රකාශ කාටවත් අභියෝගයකට ලක් කරන්න හැකියාවක් නැහැ. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ බුදු නුවණින් දැකලයි දේශනා කරන්නේ.

ඒ වගේමයි මේ පින්වතුන් සෑහෙන්න අහලා තියෙන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනාව **ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේත්** බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා තමන්වහන්සේ මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් මනාව දැනගන්නා තාක් තමන්වහන්සේ මේ මරුන් බඹුන් සහිත මේ ලෝකයේ, ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයින් සහිත පැවිද්දන් සහිත මේ ලෝකයේ තමන් සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වුණා කියලා ප්‍රකාශ කළේ නැහැ කියනවා. හැබැයි යම් දවසක මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් නිවැරදිව අවබෝධ කරගත්තාද, එද මම මේ මරුන් බඹුන් සහිත මේ ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයින් සහිත ලෝකය තුළ ප්‍රජාව සහිත ලෝකය තුළ සම්මා සම්බුද්ධත්වයට පත් වුණා කියලා දේශනා කරනවා කියලා අභීත ප්‍රකාශයක්, සිංහනාදයක් නගනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට පැහැදිලි වෙනවා මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උගැන්වීම්වල අතිශය ප්‍රධාන, මූලික කාරණාවක්, උගැන්වීමක් බව. චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ගැන කරන දේශනාවෙදි - දැන් දහම් පාසල් යන පුංචි දරුවෙකුගෙන් ඇහුවොත් "මොනවාද චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන්?" කියලා එයා කියන්න පුළුවන් "දුක, දුකට හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක නැති

12 ඉමානි ඛො භික්ඛවෙ, චත්තාරි අරියසච්චානි තථානි අවිතථානි අනඤ්ඤථානි, තස්මා අරියසච්චානීති වුච්චන්ති. - තථ සූත්‍රය : සච්ච සංයුක්තය

කිරීමේ මාර්ගය" කියලා. ඉතින් ඒ පුංචි දරුවගෙන් ඇහුවොත් ඔයා චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් දන්නවාද කියලා එයා ඒ වගේ උත්තරයක් දෙනවා. ඉතින් ඒ දරුවා චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් දන්නවාද? අපි වැඩිහිටියෙකුගෙන් "චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් දන්නවාද?" කියලා ඇහුවොත් එයත් උත්තර දෙනවා - එයා සමහර විට පාලියෙන් කියන්න ඉඩ තියෙනවා - "දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ නිරොධ ආර්ය සත්‍යය, දුක්ඛ නිරොධගාමිනීපටිපද ආර්ය සත්‍යය" කියලා. එයා සිංහලෙනුත් ඒක කියන්න දන්නවා. ඉතින් මේ විදිහට චතුරාර්ය සත්‍යය නම් කරන්න දැනගැනීම චතුරාර්ය සත්‍යය ගැන නිවැරදි අවබෝධයද? එය හාත්පසින් දැනගැනීමක්ද? මෙහෙම අපිට ප්‍රශ්න කළාම තේරෙනවා මේක ඒ තරම්ම පහසු වෙන්නත් බැහැ. එහෙම නම් අපි මේ විදිහට මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් නම් කරන්න පුළුවන් වීම ප්‍රධාන වෙන්නෙ නැහැ. ඒකත් දැනගැනීම වැදගත්. හැබැයි එපමණකින් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් අවබෝධ වුණා කියල කියන්න බැහැ.

චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් සම්බන්ධයෙන් එක්තරා රාමුවක් තියෙනවා. එක්තරා ක්‍රමවේදයක් තියෙනවා. අපි රෝග නිර්ණයක් ගැන කථා කරනකොට යම් වෛද්‍යවරයෙක් ගාවට යම් රෝගියෙක් පැමිණියොත් මේ වෛද්‍යවරයා දක්ෂ වෛද්‍යවරයෙක් නම් එයා මුලින්ම රෝගය හඳුනාගන්නවා. ඊට පස්සේ රෝගයක් තියෙන බව එයා තේරුම්ගන්නවා. සමහර වෙලාවට මේ රෝගියාත් එක්ක කතාබහ කරලා, එයාව පරීක්ෂා කරලා, රෝගයක් තියෙන බව ඉස්සෙල්ලා තේරුම්ගන්නවා, වටහාගන්නවා. ඊළගට ඒ රෝගයට හේතුව තේරුම්ගන්නවා. ඊළඟට රෝගය නැති කිරීම සම්බන්ධවත් යම් අදහසක් එයාට තියෙනවා. ඒ වගේමයි රෝගය නැති කරන ක්‍රමවේදයක්, මාර්ගයක්, ඖෂධයක් සම්බන්ධයෙනුත් ප්‍රතිපදවක් සම්බන්ධයෙනුත් ඒ වෛද්‍යවරයාට යම් අදහසක් තියෙනවා. එතකොට වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පවා, ආයුර්වේදයේ පවා එන ක්‍රමවේදය - මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් තුළ අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. එබඳු රාමුවක පිහිටලා තමයි චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් දේශනා කරල තියෙන්නේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් දේශනා කළාට පස්සේ ඒක අධ්‍යයනය කරපු අතීත වෛද්‍යවරුන් තමන්ගේ ආයුර්වේදයට වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයට මේ රාමුව උපයෝගී කරගත්තාද?, එහෙම නැත්නම් එවකටත් අතීත ඉන්දියාවේ තිබ්බ්ච මේ රාමුව මේ සැකිල්ල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපයෝගී කරගෙන ඊට ගැළපෙන අන්දමින් චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනා කළාද? කියන එක ගැන හරියට කියන්න බැහැ. සමහර විට අපිට බෞද්ධයින් වශයෙන් කියන්න පුළුවන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දහම බොහොම ඉපැරණියි. වසර 2600 කට කලින් තිබ්බ්ච දහමක්. පසුකාලීනව ඒක හොඳට අධ්‍යයනය කරලා ඒ රාමුව වෛද්‍ය විද්‍යාවට, ආයුර්වේදයට ගත්තා කියල කෙනෙකුට ශ්‍රද්ධාවෙන් කියන්න පුළුවන්. කෙසේ නමුත් මේ රාමුවත් තේරුම්ගන්න එක වටිනවා.

ඉතින් මේ රාමුව කුමක්ද? චතුරාර්ය සත්‍යයට අපි යෙදුවොත් - දුකක් කියල දෙයක් තියෙනවා. දුකට හේතුවක් තියෙනවා. දුක නැති වීම සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි සාධනීය පැත්තක් හිතාගන්න පුළුවන්කමක්, සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන් බවක් තියෙනවා. එබඳු සාක්ෂාත්කරණයක් දක්වා ගමන් කළ හැකි ප්‍රතිපදවක් තියෙනවා. එතකොට මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ඉදිරිපත් කරන ආකාරයත් අර වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයක රෝගියෙකුගේ රෝගය හඳුනාගෙන, රෝගයට හේතුව හඳුනාගෙන, රෝගය නැති වීම කියන එක ගැන යම් එල්ලයක් තියාගෙන ඒ රෝගය නැති කරන මාර්ගයක් ප්‍රතිපදවක් දේශනා කිරීමත් පිළිගැන්වීමත් අතර ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා. මේ දෙක අතර සමරූපී බවක් සමානත්වයක් දකගන්න පුළුවන්.

ඊට අමතරව, අපි තව ටිකක් දුන් ගැඹුරකට ගියොත් චතුරාර්ය සත්‍යයන්ගේ මේ එක එක සත්‍යයක් සම්බන්ධයෙන් කොටස් තුනකට විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නේ මේ සත්‍යය කියන්නේ කුමක්ද කියන එක ගැන මුලින්ම ප්‍රකාශ වෙනවා. අපි ඒකට වචනයක් කියනවා 'පරියත්තිය' කියලා. ඊට පස්සේ ඒ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් කළ යුත්තේ කුමක්ද? ප්‍රතිපදව කුමක්ද? ප්‍රායෝගිකව ඒ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් පිහිටා සිටිය යුත්තේ, කළ යුත්තේ, ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ කෙසේද? කියලා 'පටිපත්ති' කියන කොටසකුත් තියෙනවා.

ඊට පස්සේ එබඳු ප්‍රතිපදවක් ප්‍රායෝගිකව අනුගමනය කිරීම හරහා ලැබෙන ප්‍රතිඵලය - 'ප්‍රතිවේධය' කියලත් කොටසක් තියෙනවා.

මේ සෑම සත්‍යයකම කොටස් තුනක් තියෙනවා. පළවෙනි එක තමයි පරියත්තිය. ඒ කියන්නේ සත්‍යය යනු "දුක්ඛ සත්‍යය නම් මෙන්න මේකයි. සමුදය සත්‍යය කියන්නේ මෙන්න මේකට. නිරෝධ සත්‍යය කියන්නේ මේකට. මාර්ග සත්‍යය කියන්නේ මෙන්න මේකට" කියලා ඒ ඒ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් යම් කිසි ප්‍රකාශයක්, යම් කිසි අර්ථ දැක්වීමක් සඳහන් වෙනවා - ඒක පරියත්තිය. නමුත් ඒක දැනගැනීම ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. ප්‍රායෝගිකව එය ක්‍රියාවට නැංවීමට කළ යුත්තේ කුමක්ද? ප්‍රායෝගිකව යෙදිය යුත්තේ කෙසේද? කියලා ප්‍රතිපදවකුත් තියෙනවා - පටිපත්තියක් තියෙනවා. එබඳු ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදවක් අනුගමනය කිරීම තුළින් පැමිණෙන ප්‍රතිඵලයක් ඊට පස්සේ සඳහන් වෙනවා. ඒක පටිවේධ නමින්, නැත්නම් ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් වශයෙන් කියන්න පුළුවන්.

ඉතින් අපි දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් මේ කරුණු තුන යෙදුවොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා **ඉදං දුක්ඛං අරියසච්චං** - මෙන්න දුක්ඛ සත්‍යය. "මේ තියෙන්නේ දුකක්" කියලා දේශනා කරනවා. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් පිහිටිය යුත්තේ කෙසේද? ප්‍රායෝගිකව කළ යුත්තේ කුමක්ද? **දුක්ඛසච්චං පරිඤ්ඤෙය්‍යං** - "මෙන්න මේ දුක්ඛ සත්‍යය හාත්පසින් දැනගත යුතුයි" කියලා අපිට ප්‍රතිපදවක් කියනවා. ඒ ප්‍රතිපදව අවසන් වුණාට පස්සේ, ඒ ප්‍රතිපදව ටික ටික වඩනකොට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමන්ට ලැබෙන ප්‍රතිඵලය සාක්ෂාත් කිරීම **පරිඤ්ඤාතං** කියලා "හාත්පසින් අවබෝධ වුණා, තේරුම්ගත්තා, වැටහුණා" කියලා ඒ වැටහීම, අවබෝධ වීම දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රකාශ කරනවා.

අපි මේවා තව ටිකක් විග්‍රහ කරමු. දැන් මම මේ මූලික සැකිල්ල, මූලික සකස් කිරීම, ගැන වටහාදෙන්නයි යන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආකාරයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් කරන්න තියෙන්නේ, මුලින්ම මෙන්න මේකයි දුක්ඛ සත්‍යය කියලා

ඉදිරිපත් කරනවා. **ඉදං දුක්ඛං අරියසච්චං**. ඊට පස්සේ ඒ ආර්ය සත්‍යයට කළ යුත්තේ කුමක්ද? ඒ සත්‍යයට ප්‍රායෝගිකව පිහිටිය යුත්තේ කෙසේද? **පරිඤ්ඤෙය්‍යං** - මේක දැන් අවබෝධ කරගන්නයි තියෙන්නේ කියලා ප්‍රකාශයක් කරනවා. ඊට පස්සේ "අවබෝධ කරගත්තා. ඒක සම්පූර්ණ වුණා" **පරිඤ්ඤාතං** - "ඒක වැටහුණා" කියලා ඒකෙ අවසාන ප්‍රතිඵලය මෙන්න මේකයි කියලා තමන් තේරුම්ගත්තා. ඒ කාරණාවත් පෙන්නුම් කරනවා.

ඊට පස්සේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය ගත්තොත් - මේ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියන්නෙ නම් මෙන්න මේකයි. **ඉදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං** කියලා මෙන්න මේක තමයි දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියලා යම් අර්ථ දැක්වීමක් එනවා. ඒක තමයි පරියත්තිය. ඊට පස්සේ ඒ සම්බන්ධයෙන් කළ යුත්තේ කුමක්ද? දුකට හේතුව සම්බන්ධයෙන් පිහිටිය යුත්තේ කෙසේද? ප්‍රායෝගිකව කරන්න තියෙන්නේ මොකක්ද දුක්ඛ සමුදය සම්බන්ධයෙන්? **පහාතබ්බං** කියල කියනවා. අපිට කරන්න තියෙන්නේ ප්‍රහාණය කිරීමක්, අයින් කිරීමක්, හිතින් ඉවත් කිරීමක්. අයින් වුණාට පස්සේ දැන් තමන්ට දැනෙන්න ඕනෑ "ආ මේ වෙලාවෙදි මෙන්න මේක අයින් වුණා." "අයින් කරන්නයි තියෙන්නේ. ඔන්න දැන් අයින් කළා. තාවකාලිකව අයින් කළා, නැත්නම් සෑහෙන කාලයකට අයින් කළා. නැවත නූපදින මට්ටමකින්ම අයින් කළා" කියලා **පහීණං** කියලා තුන්වෙනි ඒ සාක්ෂාත් වීම, ප්‍රතිවේධය - ඒ තුන්වෙනි කොටස, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රකාශ කරනවා.

ඊළඟට දුක්ඛ නිරෝධය සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුම් කරනවා **ඉදං දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං**. දැන් මෙන්න දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය තියෙනවා. කුමක්ද දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය? කියලා ප්‍රකාශයකුත් කරනවා. අපි එක එකක් ක්‍රමානුකූලව හෙමිහිට විග්‍රහ කරන්න බලමු. දැන් **දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං** කියලා මේ දුක්ඛ නිරෝධය කියන්නෙ මෙන්න මේකයි කියලා යම් කිසි ප්‍රකාශයක්, විස්තර කිරීමක්, අර්ථ දැක්වීමක් එනවා. ඒක තමයි පරියත්තිය. ඊට පස්සේ ඒ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රායෝගිකව කළ යුත්තේ කුමක්ද? කෙසේද අපි ඒ සඳහා පිහිටිය යුත්තේ? කරන්න තියෙන්නේ

කුමක්ද? දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් කියන්නේ **සච්ඡිකාතබ්බං.** දුක්ඛ නිරෝධය නම් සාක්‍ෂාත් කරන්නයි තියෙන්නේ. ඒක සාක්‍ෂාත් කරගැනීමක්, තමන්ට වැටහීමක්, තමන් තුළ ප්‍රායෝගිකව තේරුම් යෑමක්, තමන්ටම දැනීමක්, තමන්ම ඒ තුළ පිහිටා සිටීමක්, සාක්‍ෂාත් වීමක්, සාක්‍ෂාත්කරණයක් තමයි එතකොට ඒකෙ කරන්න තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක වුණා නම්, අන්න ඒක දැන් යම් පමණකට හෝ සාක්‍ෂාත් වෙලා තියෙනවා නම් **සච්ඡිකතං** - සාක්‍ෂාත් වුණා. ඒක තමයි ප්‍රතිවේධය. එතකොට නිරෝධ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් එහෙම කොටස් තුනක් පෙන්වනවා.

ඊට පස්සේ දුක්ඛනිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපද ආර්ය සත්‍යය - කෙටියෙන් කියනවා නම් මාර්ග සත්‍යය - මාර්ග සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් කුමක්ද කරන්න තියෙන්නේ? එතකොට කියනවා **ඉදං දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං** - ඔන්න මෙන්න මේකයි මහණෙනි දුක්ඛනිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපද ආර්ය සත්‍යය. දුක නිරුද්ධ කරන මාර්ගය, ප්‍රතිපදව මෙන්න මේකයි කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ ඒක කියල දෙනවා. ඒක තමයි අර්ථ දැක්වීම. ඒක තමයි පරියත්තිය. ඊට පස්සෙ කරන්න තියෙන්නේ කුමක්ද? දැන් මේක දැනගත්තා කියල විතරක් ප්‍රමාණවත් නැහැ. ඊළඟට ඒකට මොකක්ද කරන්න තියෙන්නේ? **දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදා අරියසච්චං භාවෙතබ්බං** - ඒකෙ කරන්න තියෙන්නේ වඩන එකක්, වර්ධනය කිරීමක්, පිළිපැදලා නැවත නැවත වර්ධනය කිරීමක්, හිත තුළ දියුණු කරගැනීමක් තමයි ඒකෙ කරන්න තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ ඒක කරගෙන යනකොට තමන්ට දැනෙන්න ඕනෑ "ආ මේක පොඩ්ඩක් දැන් වර්ධනය වෙලා. කලින්ට වඩා පොඩ්ඩක් හිතේ දැන් වැඩිලා" කියලා තමන්ට සාක්‍ෂාත් වෙන්න ඕනෑ. තේරෙන්න ඕනෑ. එතකොට වඩලා අවසන් වුණා නම් **භාවිතං** - "ඒක දැන් වැඩුණා. වඩලා අවසානයි" කියලා තමන්ට තේරීමක්.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ 'ද්වාදසාකාරය' - දෙළොස් ආකාරයක් මෙතෙන්දි අපිට හම්බ වෙනවා. එක එක සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් තිපරිවට්ටයක්. වෘත්ත තුනක්, නැත්නම් පියවර තුනක්. එතකොට තුන වැඩි කිරීම හතර දෙළහයි (3x4=12) කියලා

ද්වාදසාකාරයක්. එක එක සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් අවස්ථා තුනක් ආවහම එතකොට සත්‍යය හතරට අවස්ථා දොළහක් හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් මං මෙහෙම කිව්වහම ඇතැම් කෙනෙකුට දැන් හිතෙන්න පුළුවන් "ආ එහෙම නම් දැන් මේ තිපරිවට්ටය දැනගැනීම, ද්වාදසාකාරය දැනගැනීම තමයි එතකොට චතුරාර්ය සත්‍යය දැනගැනීම" කියලා. ඒකත් යම් පමණකට නිවැරදියි. හැබැයි මේක මේ ඒ තරම්ම පහසුත් නැහැ. එහෙම නම් ඉතින් දැන් මේ වෙනකොට අපි ඔක්කොටම චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වෙලා තියෙන්නෙ ඕනෑ. ඒක නෙවෙයි ඇත්තටම. ඊට වඩා බොහෝම ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවක් මේ තුළ තියෙනවා.

අද අපි මේ ප්‍රායෝගික ප්‍රතිපදාවේ දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් ටිකක් කථා කරමු. අපි හිතමු පළවෙනි ආර්ය සත්‍යය - දුක්ඛ සත්‍යය. අපි කායානුපස්සනාවක යෙදෙනකොටත් වේදනානුපස්සනාවක යෙදෙනකොටත් චිත්තානුපස්සනාවක යෙදෙනකොටත් ඊළඟට ධම්මානුපස්සනාවක යෙදෙනකොටත් දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ඒ ඒ අනුපස්සනාව වඩද්දී මේ සත්‍ය හතරම - චතුරාර්ය සත්‍යයම අවබෝධ කරගැනීමේ හැකියාවක් තියෙනවා.

අපි කායානුපස්සනාව ගැන පොඩ්ඩක් අවධානය යොමු කළොත්, අපි හිතමු කෙනෙක් සක්මන් භාවනාවක යෙදෙනවා. එයා සක්මන් මළුවක් තෝරාගෙන හොඳට සිහිය පිහිටුවාගෙන ඒ සක්මන් මළුවේ එහාට මෙහාට සක්මනේ යෙදෙනවා. එතකොට වම් පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා. දකුණු පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා. තව තව හිතේ එකඟතාවය වැඩෙනකොට, සතිය දියුණු වෙනකොට, සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙනකොට එයාට මේ පොළවේ තියෙන කර්කශ ගතියක්, රළු ගතියක්, ගොරෝසු ගතියක්, සිනිඳු ගතියක්, සියුම් ගතියක්, උණුසුම් ගතියක්, සිසිල් ගතියක් මේ වගේ විවිධ - අපි අර කියපු - ධාතු ලක්ෂණ එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ මට්ටම, මේ ධාතු ලක්‍ෂණ හඳුනාගැනීම දැන් මෙතන 'දුක්ඛ සත්‍යය' තේරුම්ගැනීමක් වශයෙන් කියන්න පුළුවන්. මේ කායානුපස්සනා මට්ටමකදී - මේ එක කොටසක් ගැන මං මේ එක උදාහරණයක් කියන්නේ - එතකොට අපි මුලින් ප්‍රායෝගිකව "මේ වෙලාවෙ තියෙන්නේ තද ගතියක්, මේ වෙලාවෙ තියෙන්නේ රළු ගතියක්, මේ වෙලාවෙ තියෙන්නේ උණුසුමක්, මේ වෙලාවෙ තියෙන්නේ සිසිලසක්" කියල එතන තේරුම්ගන්නවා. මේ (තමාම) තේරුම්ගැනීමක්. අවබෝධ කරගැනීමක්. පොතෙන් බලලා නෙවෙයි. තමා වශයෙන්ම, තමාම ඒ කටයුත්තේ යෙදිලා තමාම ඍජු අත්දැකීමක් ලැබීමක්. ඍජුවම අත්දකිනවා. ඍජුවම අවබෝධ වෙනවා. "ආ මේකට තමයි තද ගතිය කියන්නේ. මේක තමයි රළු ගතිය. මේ රළු ගති තියෙනවා. උණුසුම් ගති තියෙනවා. සිසිල් ගති තියෙනවා. මට මේ මොහොතෙ දැනෙනවා. මේ මොහොතෙ මට වැටහෙනවා. මේ මොහොතෙ මට ප්‍රකට වෙනවා" කියලා භාවනාවක් වඩනකොට තමන්ට ප්‍රකට වෙනවා. දැනෙනවා.

ඊට පස්සේ අපි හිතමු ආනාපානසතිය වඩනවා. එයාට ආශ්වාසයත් දැනෙනවා. ප්‍රශ්වාසයත් දැනෙනවා. ඒක තව ටිකක් සියුම් වෙලා ගිහිල්ලා අපි හිතමු ඒකෙ උණුසුමක් දැනෙනවා. සිසිලසක් දැනෙනවා. නැත්නම් ඒක ඇතිල්ලීමක්, සෙලවීමක්, චලන රාශියක්, කම්පන රාශියක්, ඉතා සියුම් තද වීම් රාශියක් මේ ආකාරයෙන් දැනෙනවා. නැවතත් එතකොට මේ ධාතු ස්වභාවයක් මෙතන දැනෙනවා. මේ හඳුනාගන්නෙත් දුක්ඛ සත්‍යයක්. මේක ඉතාම පැහැදිලි වෙනවා අපි වේදනානුපස්සනාවට ගියොත්.

දැන් වේදනානුපස්සනාවෙදි යම් වේදනාවක් දැනෙනවා. අපි හිතමු දුක් වේදනාවක් කියලා. දුක් වේදනාවක් නම් ඍජුවම කෙනෙක් හිතයි "ආ මේ නම් දුකක් තමයි දැනෙන්නේ." එතකොට මේ දුක් වේදනාවක් දැනෙනවා. ඒ වෙලාවෙදි යම් හෝ තැනක දුකක් මතු වෙලා. ඒ දිහා සියුම්ව බලනකොට ඒ 'තැනක්' කියන සංකල්පයත් අයින් වෙලා ගිහිල්ලා, ඒ දීපු නම් ගම් සංඥා හැලිලා, ඒ වෙනුවට මේ දුක් වේදනාවක් දැනෙනවා. අන්න ඒ දුක් වේදනාව දැනීම, දුක් වේදනාව හඳුනාගැනීම, දුක් වේදනාව තව හොඳට තේරුම්ගැනීම,

අවබෝධ කරගැනීම තමයි මෙතෙන්දි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. එතකොට දුක් වේදනාවෙන් පැනල යාමක් හෝ එහෙම නැත්නම් දුක් වේදනාව 'මගේ දුක් වේදනාව' කියල ගැනීමක් හෝ "ඇයි මටම මේ දුක වෙන්නේ? අනිත් අය නම් හොඳට භාවනා කරනවා. ඇයි මටම මේ විදිහට අත පය රිදෙන්නේ? කොන්ද රිදෙන්නේ මොකද? ඇයි මටම මෙහෙම දුකක් දැනෙන්නේ?" කියලා එහෙම හිතුවොත් ඒක නෙවෙයි මේ කථා කරන්නේ. මේ වෙලාවෙදි දුක් වේදනාවක් තියෙනවා. මේ වෙලාවෙදි දුක් වේදනාවක් දැනෙනවා. මෙන්න මේ දුක් වේදනාව දිහා හොඳට සමීපව බලන්න, ඒ දුක් වේදනාව වටහාගන්න, ඒ දුක් වේදනාව අවබෝධ කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඊළඟට අපි හිතමු සැප වේදනාවක් තියෙනවා. එතකොට සැප වේදනාවේ තියෙන දුක මොකක්ද? ඔය තැන්වලදි අපිට තව ටිකක් මේ දුක්ඛ කියන වචනය ගැන ටිකක් ගැඹුරකට යන්න වෙනවා. මේ දුක්ඛ කියන වචනයේ අර්ථය ගත්තොත් - තෘප්තිමත් කරන්න බැරි ගතියක්, සෑහීමකට පත් නොවන ගතියක්, නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වීම නිසා දිගට පවතින සැපයක් නැති ගතියක්, ඉතාම සියුම් මට්ටමක හෝ යම් කිසි ප්‍රතිරෝධයක්, නොසන්සුන් ගතියක්, අසහනකාරී ගතියක්, හිතට දැනෙන යම් දෙම්නසක්, චිත්ත පීඩාවක්, සුලු හෝ මානසික පීඩාවක්, නැත්නම් කායික වේදනාවක් - මෙන්න මේ විදිහට මේ දුක්ඛ කියන වචනය හරිම පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක්. තනි දුක්ඛ කියන වචනයෙන් එක අර්ථයක් නෙවෙයි, මෙබඳු පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් තමයි පෙන්නුම් කරන්නේ. ඉතින් එතකොට අපි මේ දුක්ඛ සත්‍ය වටහාගන්නකොට මේ ක්ෂේත්‍රය තැන් තැන්වලින් තමයි අහු වෙන්නේ. අපිට මේ මුළු ක්ෂේත්‍රයම අහු වෙයි කියලා කියන්නත් බැහැ. අපිට ඒ ඒ අවස්ථාවෙදි ඒ ඒ මොහොතෙදි මේ දුක කියන මහා පුළුල් ක්ෂේත්‍රයෙන් තැනින් තැන තැනින් තැන අහු වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට කයේ වේදනාවක් දැනෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට හිතේ වේදනාවක් දැනෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට කයේ යම් කිසි රිදුමක්, කැක්කුමක්, දැවීමක්, කැසීමක්, හිරිවැටීමක් ඉතින් මේ වගේ විවිධ අන්දමින් දැනෙන්න පුළුවන්.

අපි චිත්තානුපස්සනාවකට ගියොත් - හිතේ යම් කිසි දෙම්නසක්, අසහනකාරී ගතියක්, චිත්ත පීඩාවක් දැනෙන්න පුළුවන්. මේ විදිහට විස්තර කරගෙන යනකොට, කයේ දැනෙන වේදනා ගත්තොත් ඒවා නිරන්තරයෙන් වෙනස් වීමකුත් තේරෙනවා. එතකොට මේ වෙනස් වෙන නිසා යම් අවස්ථාවක මේ තත්ත්වය හොඳයි කියල සැලකුවොත් ඒක තියෙන්නෙ නැහැ. අපි හිතමු යම් වෙලාවක අපේ කයේ සැප වේදනාවක් තියෙනවා. අපි ඒකට කැමතියි. අපි ඒක ප්‍රාර්ථනා කරනවා "මේක තමයි මට ඕනැ වුණේ. දැන් ඔන්න ඒක ලැබිලා තියෙනවා." අපි ඉතින් ඒක බලාපොරොත්තුවෙන් තව දුරටත් තියාගෙන ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. නමුත් එහෙම වෙන්නෙ නැහැ. මොකද, වෙනස් වීමකට ලක් වෙනවා. අනිත්‍ය ස්වභාවයට යටත් වෙනවා. ඒ නිසා ඒ තිබ්ච්ච හොඳ, තිබ්ච්ච සැප ඒ විදිහට දිගට තියෙන්නෙ නැහැ. එහෙම නම් මේ දිගට නොපවතින බවක් දිගට නොපැවතීම නිසා, මොහොතක් පාසා වෙනස් වීම නිසා, දැන් මේ අත්දැකපු සැප කොයි වෙලාවේ අන්‍ය ආකාරයකට දුක් ස්වභාවයකට පත් වෙයිද? කියල නිශ්චිතව කියන්න බැහැ. ඒ නිසා මේ අනිත්‍යත්වය නිසාම දුකක්. මේකෙ මේ තියෙන එක ආකාරයෙන් නොපැවතීම නිසා, දිගට එකම ස්වභාවයකින් එකම ආකාරයකින් එකම ප්‍රමාණයකින් නොතිබීම නිසා දුකක් දැනෙනවා.

මෙහෙම බැලුවහම දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ තව තව මේ දුක කියන එක පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් ඔස්සේ විස්තර කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ - විශේෂයෙන්ම දීඝ නිකායේ එන **මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ** මේ සච්ච පබ්බය තමයි දීර්ඝව විස්තර කරලා තියෙන්නේ. අනිත් සියලුම කොටස් මජ්ඣිම නිකායෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙත් දීඝ නිකායෙ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙත් සමානයි. හැබැයි සච්ච පබ්බය විතරක් දීර්ඝ විස්තරයක් දීඝ නිකායේ අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දීඝ නිකායේ ඒ සතිපට්ඨානය විස්තර කරන්නේ කොහොමද? **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉදං දුක්ඛන්ති යථාභූතං පජානාති.** මේ දැන් දුකක් තියෙනවා කියල තේරුම්ගන්නවා. **අයං දුක්ඛ සමුදයොති යථාභූතං පජානාති.** මේ තියෙන්නේ දුක්ඛ

සමුදයක්. දුකට හේතුවක් කියල තේරුම්ගන්නවා. **අයං දුක්ඛනිරොධෙති යථාභූතං පජානාති.** මේ තියෙන්නේ දුක නිරුද්ධ වී යාමක්, දුක නිවීමක්, දුකින් තොර බවක් කියලා තේරුම්ගන්නවා. **අයං දුක්ඛ නිරොධගාමිනී පටිපදති යථාභූතං පජානාති.** මේක තමයි දුක නිරුද්ධ කරන ප්‍රතිපදව, මාර්ගය කියල තේරුම්ගන්නවා.

ඊට පස්සෙ **කතමඤ්ච භික්ඛවෙ දුක්ඛං?** කියලා දුක්ඛ ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය විස්තර කරන්නත් ගන්නවා. දැන් මෙතන තියෙන ප්‍රධාන කාරණාවක් තමයි - දැන් මම විස්තර කළා කායානුපස්සනාව ගැන. කායානුපස්සනාවෙදි කෙනෙක් සක්මන් මළුවක ඇවිදිනවා. එයාට තද ගතියක් දැනෙනවා. නැත්නම් තද වීම්, රළු වීම්, සෙලවීම්, චලනය වීම්, උණුසුම් වීම්, සිසිල් වීම් මේවා තමයි දැනෙන්නේ. එතකොට එයා "මේ තියෙන්නේ තද ගතියක්. මේ තියෙන්නේ උණුසුම් බවක්. මේ තියෙන්නේ සිසිල් බවක්. තද වීමක්. තද වීම් රැසක්. තද වීම් ක්‍රියාවක්" කියලා මේ විදිහට තමයි එයා දකින්නේ. එයාගෙ දෘෂ්ටි කෝණය හරි වෙනස්. ඒක මේ එයා "මගේ තද වීමක්, මගේ රළු වීමක්, මගේ උණුසුමක්, මගේ සිසිලසක්" කියලා දකිනවා නෙවෙයි. "මේං තියෙනවා තද ගතියක්, මේං තියෙනවා රළු ගතියක්. මේ තියෙන්නේ සිසිල් ගතියක්. මේ තියෙන්නේ උණුසුම් ගතියක්. මේ තියෙන්නේ උණුසුම් වීමක්, නැත්නම් උණුසුම් වීමේ ක්‍රියාවක්" කියලා ඒ දිහා බලන දෘෂ්ටි කෝණය හරි වෙනස්.

මෙතැනත් **ඉදං දුක්ඛං අරියසච්චං** කියල කියනකොට ඔය දෘෂ්ටි කෝණය අතිශය වැදගත්. මේ 'මගේ දුක' නෙවෙයි. මේ තියෙන්නේ දුකක්. අන්න අපි මමත්වය අයින් කරලා දුක ගැන දුක ආකාරයෙන්ම තේරුම්ගැනීමක්. අර තද වීම රළු වීම ඒ ආකාරයෙන්ම ඒ යථාභූතයක් වශයෙන්ම තේරුම්ගන්නවා වගේ, මේ වෙලාවෙදි මේ මොහොතෙදි කායික වේවා මානසික වේවා "මෙන්න මේ තියෙන්නෙ දුකක්. ඒක මේ මගේ දුක නෙවෙයි." "ඇයි මම දුක් විඳින්නේ? ඇයි මටම මෙහෙම වෙන්නේ?" කියලා මමෙක් ඇඳගැනීමකින් තොරව පුද්ගල ආරෝපණයකින් තොරව "ආ මේ තියෙන්නේ දුකක්." ඔන්න ඔය වෙනස්කම, ඔය නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණය සතිපට්ඨානය පුරාවටම තියෙනවා. මේ චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් මේ ආකල්පය

අතිශය වැදගත්. යම් වෙලාවක අපිට දුකක් දැනෙනවා නම්, අන්න ඒ දුක මගේ කරගැනීමකින් තොරව "මේ තියෙන්නේ දුකක්" කියලා ඒ දුකට අවදි වීමක්, දුක හඳුනාගැනීමක්, දුක ඉතා හොඳින් තේරුම්ගැනීමක්, ඒ දුක අවබෝධය සඳහා දරන ප්‍රයත්නයක්, අවබෝධ කරගන්නා ආකල්පයකින් ඒ දෙස බැලීමක් තමයි වැදගත් වෙන්නේ.

ඒකයි බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ දුක හටගත්තහම ඒකෙන් පැනලා යන්න දඟලන එක නෙවෙයි. දුක අවබෝධ කරගන්න උත්සාහයක් **දුක්ඛසච්චං පරිඤ්ඤෙය්‍යං**. දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් අපිට කරන්න තියෙන්නේ ඒක තේරුම්ගැනීමක්. අවබෝධ කරගැනීමක්. එතකොට දුකක් දැනෙනකොට ඒකෙන් පැනලා යන්න හදලා, ඒක මම-මගේ කරගෙන මේක අවබෝධ කරගන්න බැහැ. එහෙම නම් මේ දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයක් "ආ මෙන්න දුකක් පහළ වෙලා. මෙන්න දැනීමක් තියෙනවා" කියලා ඒ ආකාරයෙන් නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් ඒ දිහා බලන්න එහෙනම් දැන් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. මෙතෙක් කාලයක් අපි දුකක් දැනෙනකොට ඒ දිහා බැලුවේ කරදරයක් විදිහට. ඒක මගේ දුකක් කරගෙන. "ඇයි මටම වෙන්නේ?" කියලා හිතාගෙන. නැත්නම් මේ දුකෙන් එහා තියෙන යම් කිසි වෙන දෙයක් ගැන හිතේ චිත්ත රූපයක් මවාගෙන, මේ දැන් පහළ වෙලා තියෙන දුකට හිතේ ලොකු අකමැත්තක් උපදවාගෙන තමයි ඒ දිහා බැලුවේ. නමුත් දැන් ඒ දෘෂ්ටි කෝණය සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් අතකට හරවලා "දැන් මෙන්න දුකක් පහළ වෙලා. මේ දුක අවබෝධ කර ගත යුතුයි." මේ දුක අවබෝධ කරගන්න, ඒක හොඳින් තේරුම්ගන්න වටහාගන්න දැන් උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු ඒක නිවැරදිව වැටහුණා නම්, අවබෝධ වුණා නම් "ඒ දුක දැන් වැටහුණා. අවබෝධ වුණා" කියලා වැටහෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍යය **ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛො, මරණම්පි දුක්ඛං, සොකපරිදෙවදුක්ඛදොමනස්සුපායාසාපි දුක්ඛා, අප්පියෙහි සම්පයොගො දුක්ඛො, පියෙහි විප්පයොගො දුක්ඛො, යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං,**

සඞ්ඛිත්තෙන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා කියලා විස්තරයක් කරනවා. මේක ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේත් මේ අන්දමින් විස්තර කරනවා. දීඝ නිකායේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේත් ඒ අන්දමින් විස්තර කරනවා.

මෙතන එන කොටස් කීපයක් අපි තේරුම්ගත්තොත් - ඉපදීමේදී යම් කිසි දුකක්, යම් කිසි දුක් වේදනාවක් හරහා යන්න අපිට සිද්ධ වෙනවා. ඊට පස්සේ ජරාවට පත් වීමේදී - කයේ යම් කිසි ශක්තිමත් බවක් තිබුණා, නිරෝගී බවක් තිබුණා, ඕනෑ වැඩක් පළක් කරන්න පුළුවන් ගතියක් තිබුණා. දැන් ඒ වෙනුවට මේක වෙනස් වෙලා. තිබුණ සුරූපී ගතිය නැති වෙලා. තිබුණ ශක්තිය දුර්වල වෙලා. ඒ වෙනුවට දැන් කය දුර්වල වෙලා. කය රැළි වැටිලා. කයේ තිබ්ච්ච තරුණකම මැකිලා ගිහිල්ලා. මේ මැකී යාම හරහා, වෙනස් වීම හරහා, තමන් බලාපොරොත්තු වෙච්ච මට්ටමින් නොතිබීම හරහා, මේ ජරාවට පත් වීම හරහා හිතේ පැන නගින්න පුළුවන් දුකක්. ඊට පස්සේ මරණය හරහා යනකොට එතන තියෙන යම් දුක් වේදනාවක් - මරණ දුකක්. ඒ හැරෙන්න ශෝක කිරීම - දැන් අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් බලාපොරොත්තු වුණ අන්දමින් යමක් සිද්ධ වුණේ නැහැ. එතකොට ශෝක කිරීමක්. අපි හිතමු ඥාතියෙක්ගෙ මොකක් හරි කරදරයක් පැමිණුනා, නැත්නම් තමන්ට හිරබත් කන්න සිද්ධ වුණා, බලාපොරොත්තු අන්දමින් යමක් සිද්ධ වුණේ නැහැ. මේ විදිහට විවිධ අන්දමින් අපේ හිතේ ශෝක කිරීම් ඇති වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ ශෝක කිරීම් ඒ වෙලාවෙදි හඳුනාගැනීමක්. ඊළඟට හඬා වැලපීමක්. ඊට පස්සේ කායිකව දැනෙන යම් කිසි දුකක්. යම් කිසි ලෙඩක් හැදීම නිසා දැනෙන දුකක්. මනසේ ඇති වෙන යම් දොම්නසක්, හිතේ ඇති වෙච්ච යම් කිසි චිත්ත පීඩාවක්, හිතේ තියෙන යම් නොසන්සුන් බවක්, අසහනකාරී ගතියක් - මේ ඔක්කොම යන්නෙ දුක කියන කොටසට.

ඊළඟට අප්‍රියයන් එක්ක එක් වීම නිසා ඇති වෙන දුකක් - අපි හිතමු අපි අකමැති කෙනෙක් ඉන්නවා. අපිට දකින්න හම්බ වෙන්නෙ එයාව. අපි හිතමු අපි පාරට බැහැල යන්න හදද්දි, උදේ පාන්දර රස්සාවට පිටත් වෙන්න හදද්දි අපි අකමැති කෙනෙක් මුලිච්චි වුණේ.

අන්න හිතේ ඇති වෙනවා දුකක්. හිතේ ඇති වෙනවා යම් නොසන්සුන් ගතියක්. හිතේ ඒ දුක්මට තියෙනවා අකමැත්තක්. හිතේ පහළ වෙනවා යම් ප්‍රතිරෝධයක්. නුරුස්නා ගතියක්. එහෙම නැත්නම් අකමැති කෙනෙක් එක්ක ඉන්නම සිද්ධ වුණා. ඉතින් එතකොට හිතට දැනෙන වෙහෙස. "කොයි වෙලාවෙ දැන් මෙතනින් යම්දෝ" කියලා "මේ මනුස්සයා කොයි වෙලාවෙ මෙතනින් යයිදෝ" කියලා අර හිත ඉල්ලන ගතිය. ඊළඟට **පියෙහි විප්පයොගො** ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම නිසා දැනෙන දුකක්. අපේ දරුවෙක්, ඥාතියෙක්, අපි කැමති කෙනෙක්, යාළු මිත්‍රයෙක්, පෙම්වතෙක්, පෙම්වතියක්, බිරිඳ, ස්වාමියා මේ මොන ආකාරයෙන් හෝ වේවා අපෙන් වෙන් වීම නිසා දැනෙන දුක.

එහෙම නැත්නම් අපි බලාපොරොත්තු වෙන දේ ඉෂ්ට නොවීම නිසා දැනෙන දුක - **යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං**. අපි බලාපොරොත්තු වුණා විභාගෙ පාස් වෙයි කියලා. හැබැයි සමත් වුණේ නැහැ. අසමත් වුණා. අපි බලාපොරොත්තු වුණා මගේ මිත්‍රයා, මගේ පෙම්වතා, මගේ පෙම්වතිය මම කියන විදිහට හැසිරෙයි කියලා. නමුත් එයා එහෙම හැසිරෙන්නෙ නෑ. ඒ නොහැසිරීම නිසා, මං කියන අන්දමින් මං පතන අන්දමින් කටයුතු නොකිරීම නිසා හිතට දැනෙන දුක. මං බලාපොරොත්තු වුණා මං මේ කන්නයේ ලොකු අස්වැන්නක් ලබන්න. හැබැයි ලැබුණෙ නෑ. මං බලාපොරොත්තු වුණා යම් කිසි ව්‍යාපෘතියක් කරලා ඒකෙන් සෑහෙන්න ලාභයක් ලබන්න. හැබැයි ලැබුණෙ නෑ. බලාපොරොත්තු වුණා අද වහියි කියලා. හැබැයි වැස්සෙ නෑ. බලාපොරොත්තු වුණා මං එක්කෙනෙක් හම්බ වෙන්න යන්න. හැබැයි එයා හම්බ වෙන්න ගියාට හිටියේ නෑ. ඉතින් මේ හැම තැනදිම හිතේ ඇති වෙන්නේ දුකක්.

දැන් පින්වත්නි, මං මෙච්චර උදාහරණ දෙන්නේ මේක අපේ ජීවිතේට සම්බන්ධයි. පොතේ තියෙන දුකක් නෙවෙයි මේ කථා කරන්නේ. ප්‍රායෝගිකව අපි මේ දුක හඳුනාගැනීමක්. මේ හැම දෙයක්ම අපි එදිනෙදා ජීවත් වෙනකොට අපේ හිතේ ඇති වෙන දේවල් - මේ දුක. කායික දුකක්. කායික පීඩාවක්, වේදනාවක්, චිත්ත පීඩාවක්, නුරුස්නා ගතියක්, අසහනශීලී ගතියක් - විස්තර කරන්න බැරි තරම් පුදුමාකාර පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක දැනෙන දුකක්. එතකොට මේ

ස්වභාවය අපි එතන එතන හඳුනාගැනීමක් තමයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. ඒකයි අවබෝධයක් කියල කියන්නේ, ප්‍රායෝගිකව එහෙම නම් මේ දුක හඳුනාගන්න ඕනෑ. එතන එතන හඳුනාගන්න ඕනෑ. ඔන්න ඔතෙන්ට තමයි ප්‍රායෝගික භාවනාවක් කියල කියන්න වෙන්නේ. එහෙම නැතුව දහම් පාසල් දරුවෙක්ගෙන් ඇහුවහම දුක, දුකට හේතුව, දුක නැති කිරීම, දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය කියලා චතුරාර්ය සත්‍යය නම් මෙන්න මේකයි කියලා ලිව්වහම ලකුණු 5 ක් 10 ක් දුන්නා කියන එකෙන් දුක්ඛ සත්‍ය අවබෝධයක් නෙවෙයි මේ කථා කරන්නේ. එහෙම නම් මේ අපේ මුළු ජීවිත කාලය තුළදිම මේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් අපේ අත්දැකීම දිහා බැලීමක් තමයි මෙතෙන්දි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

අපිට කායානුපස්සනාවක් වඩද්දිත් මේ දෘෂ්ටි කෝණය එතෙන්ට යොදන්න පුළුවන්. තද ගතියක්, රළු ගතියක්, උණුසුමක්, සිසිලසක් - මේ දැනීමත් නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වෙනවා. වෙනස් වෙන නිසා දුකක්. මොකද අපි බලාපොරොත්තු වුණා කියල හිතන්න තද ගතියම දිගට තියෙයි කියලා. හැබැයි එහෙම තියෙන්නෙ නෑ. අපි බලාපොරොත්තු වුණා යම් කිසි සිසිලසක් දිගට තියෙයි කියලා. හැබැයි තියෙන්නෙ නෑ. මොකද, ඒක ලක් වෙනවා මේ අනිත්‍යත්වයට. ඒ නිසාම අපි බලාපොරොත්තු වෙන දේ ඉෂ්ට වෙන්නෙ නැහැ. අන්‍ය ආකාරයකට පත් වෙනවා. චලනය වෙනවා. වැය වෙනවා. ක්‍ෂය වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසාම අන්න ඊළඟට අළුතෙන් මතු වෙච්ච ස්වභාවයට සමහර වෙලාවට අපි අකමැතියි. කලින් තිබ්චච ස්වභාවයට කැමතියි - එතකොට මේ වෙනස් වීම නිසාම ඇති වෙන එකක්. ඉතින් මේ විදිහට මහා පුළුල් ක්‍ෂේත්‍රයක එහෙම නම් අපි දුක්ඛ සත්‍යය හඳුනාගැනීමක්, තේරුම්ගැනීමක්, අවබෝධ කරගැනීමක්, එබඳු දෘෂ්ටි කෝණයකින් අපේ සියලු අත්දැකීම් දිහා බැලීමක් තමයි මේ කථා කරන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට පස්සේ **සඞ්ඛිත්තෙන පඤ්චුපාදනක්ඛන්ධා දුක්ඛා** කියල උපාදනස්කන්ධ පහ දුකක් වශයෙන් පෙන්වනවා. රූපයට ඇලී වාසය කිරීම, වේදනාවට ඇලී ගැලී වාසය කිරීම, ඒ සම්බන්ධයෙන් තණ්හාවක් ඉපදීම, ග්‍රහණය කරගැනීම,

අල්ලා බදගැනීම, සංඥවකට ඇලී ගැලී වාසය කිරීම අල්ලා බදගැනීම; සංස්කාරයකට ඇලී ගැලී වාසය කිරීම, අල්ලා බදගැනීම; යම් දැනීමකට දැනගැනීමකට තණ්හාවක් උපාදානයක් ඇති කරගැනීම, අල්ලා බදගැනීම; මේ සියල්ල දුකක් වශයෙන් දේශනා කරනවා. ඔන්න තවත් පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් ඔස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. එතකොට බැලුවහම මේකෙ මහා ගැඹුරක් තියෙනවා. ගැඹුර මතු වෙන්නෙ අපිට මේක ප්‍රායෝගිකව වඩන්න ගියහම. නැත්නම් පොතේ තියෙන්නෙ හරි කෙටියෙන්. හැබැයි ප්‍රායෝගිකව දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න, දුක්ඛ සත්‍යය තේරුම්ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන අන්දමින්ම අවබෝධ කරගන්න පරිඤ්ඤෙය්‍යං කියන හාත්පසින් තේරුම්ගන්න යෑම තුළ ලොකු වැඩ කොටසක් තියෙනවා.

අපි එහෙනම් සතිමත්ව ඉඳගෙන සිහිය හොඳට පවත්වමින් එතන එතන ඒ ඒ මොහොතෙදි කය දිහා හිත දිහා හොඳ අවධානයෙන් සිටිමින් "මොකක්ද මේ මොහොතේ දැනෙන දුක? මොකක්ද මේ මොහොතේ දැනෙන අසහනශීලී ගතිය? මොකක්ද හිතේ තියෙන ප්‍රතිරෝධය, නුරුස්නා ගතිය, කායිකව දැනෙන පීඩාව, දුක් වේදනාව, වෙනස් වීම, අන්‍ය ආකාරයකට පත් වීම, චලනය වීම, පීඩනයකට ලක් වීම?" මේ අන්දමින් අපිට වචන රාශියක් කියන්න පුළුවන්. මේ පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් ඔස්සේ එහෙම නම් දුක අවබෝධ කරගැනීමක්.

මෙහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරලා - අපි ටික ටික එහාට යනකොට - දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා මේ අන්දමින් යම් කිසි කෙනෙක් දුක්ඛ සත්‍යය තේරුම්ගන්නකොට එයාට සමහර වෙලාවට වැටහෙන්න පුළුවන් "මේකට හේතුවකුත් තියෙනවා. මේක ඉබේ හටගන්නවා නෙවෙයි. යම් යම් හේතු නිසා තමයි දැන් මේක හටගන්නේ." අපි උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් අපි බලාපොරොත්තු වුණා යම් කිසි ආකාරයකින් අපි කැමති කෙනෙක් කටයුතු කරයි කියලා. හැබැයි එයා ඒ ආකාරයෙන් කටයුතු කළේ නැහැ. ඒ නිසා අපේ හිතේ නුරුස්නා ගතියක්, අකැමැත්තක් පහළ වෙලා. මේ අකැමැත්ත තමයි අපිට මුලින් වැටහුණේ. අකමැත්ත තමයි දුක. ඒ දුක අන්න හඳුනාගන්නවා, තේරුම්ගන්නවා. ඒක

තේරුම්ගන්න උත්සාහ කරද්දි තව ටිකක් ගැඹුරකට යනවා. යෝනිසෝ මනසිකාරයක් යොදනවා. එතකොට වැටහෙනවා "මගේ හිතේ තිබුණා මේ රාමුවට අනුව මෙයා හැසිරෙයි කියල බලාපොරොත්තුවක්. ආසාවක්. හැබැයි ඉතින් එයා එහෙම හැසිරුණේ නැහැ. ඒ නිසා දුකක් පහළ වෙලා. එහෙම නම් දුකට හේතුව කුමක්ද? මගේ හිතේ තිබුණා යම් කිසි අදහසක්. මගේ හිතේ තිබුණා යම් කිසි ආසාවක් මේ තැනැත්තා මේ ආකාරයෙන් හැසිරිය යුතුයි" කියලා. මේ ආසාවයි, එයා හැසිරිච්ච ආකාරයයි අතර යම් කිසි පරස්පර විරෝධී බවක් තියෙනවා. ඒ හරහා හිතේ ප්‍රතිරෝධයක් පහළ වෙලා. නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙලා.

එතකොට හිතේ දුකක් හට අරගෙන. එහෙම නම් දුක්ඛ සමුදයක්. දුක්ඛ සමුදයක් කියන්නේ මොකක්ද? දුක්ඛ සමුදය එතකොට කෙනෙකුට පොඩ්ඩක් එහෙනම් අහු වෙනවා. "කොහොමද මේ දුක හටගත්තේ? ඒ දුක හටගන්න හේතු වුණේ කුමක්ද?" කියලා දුකට හේතුවත් එයා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ විමසන්න පටන්ගන්නවා. මුලින් හඳුනාගන්නේ දුකක්. ඒකත් මගේ දුකක් නෙවෙයි. දුකක් තියෙනවා, අසහනශීලී බවක් තියෙනවා, නුරුස්නා ගතියක් තියෙනවා, කේන්ති ගිය ගතියක් තියෙනවා, නැත්නම් කායික වේදනාවක් තියෙනවා. මේ කුමක් හෝ ආකාරයකින් යම් කිසි දුකක් තියෙනවා. "මොකක්ද එතකොට දුක හටගන්න හේතුව?" එයා පොඩ්ඩක් තව මුලට යනවා. ඒ මුලට යනකොට එයාට තේරෙනවා "මෙතන තියෙනවා යම් කිසි මම බලාපොරොත්තු වෙන ආකාරයක්. මේක මේ විදිහට වෙයි කියලා ප්‍රාර්ථනාවක්. ආසාවක්. තණ්හාවක්."

මේ තණ්හාව කියන කාරණාවට ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කිට්ටු කරනවා, නැත්නම් ළඟා වෙනවා. **ඉදං දුක්ඛසමුදයං අරියසච්චං**. එතකොට දුක්ඛ සමුදය කියල කියන්නේ තණ්හාව කියලා සරලව කියන්න පුළුවන්. ඒ තණ්හාව තුන් ආකාරයකින් දේශනා කරනවා. කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියලා තුන් ආකාරයකින් තණ්හාව විස්තර කරනවා. ඒ දුක්ඛ සමුදයට මොකක්ද ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් කරන්න තියෙන්නේ? දුක්ඛ සමුදය එහෙනම් ප්‍රහාණය කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ හිතේ තණ්හාවක්

පහළ වුණහම, ආසාවක් පහළ වුණහම ඒක ඉෂ්ට කරගන්න යෑම නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට පහළ වෙච්ච තණ්හාව ඉවත් කිරීමක්. පහළ වෙච්ච ආසාව ඉවත් කිරීමක්. ආසාව තෘප්තිමත් කිරීම නෙවෙයි කරන්නේ. ආසාව ඉවත් කිරීමක්. තණ්හාව පෝෂණය කිරීම, තණ්හාව තෘප්තිමත් කිරීම වෙනුවට ඒ පහළ වෙච්ච තණ්හාව ඉවත් කිරීමක්.

එතකොට මෙතනත් තියෙනවා හරි ලොකු වෙනසක්. අපි සාමාන්‍යයෙන් නම් හිතේ මොකක් හරි ආසාවක් ආපු ගමන් ඉක්මනටම ගිහිල්ලා ඒ ආසාව ඉෂ්ට කරගන්නවා. අපි හිතමු අපිට මොනවා හරි ප්‍රණීත ආහාරයක් භුක්ති විඳින්න හිතෙනවා. හිතේ ආසාවක් පහළ වුණා. දැන් බඩගින්නකුත් නෑ. හැබැයි ඒ තණ්හාව ඉෂ්ට කරගන්න, තණ්හාව තෘප්තිමත් කරගන්න තමයි කටයුතු කරන්නේ. ඉක්මනටම ගිහිල්ලා - අපි හිතමු ශීතරණයක් තියෙනවා නම් ඒක ඇතුළේ ඒ කෑම තිබුණා නම් ඒක අරගෙන රත් කරලා හරි ඒ ආකාරයෙන්ම හරි ඒක අනුභව කරලා ඒ ආසාව ඉෂ්ට කරගැනීමක්. තෘප්තිමත් කරගැනීමක්. එතකොට නිරන්තරයෙන්ම තණ්හාව කියන කියන පදේට නටලා තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. තණ්හාවේ දාසයෝ වෙලා. **ඌනො ලොකො අතිත්තො තණ්හාදාසො** කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා. මේ ලෝකේ හැම තිස්සෙම ඌනයි. මොකක්දෝ අඩුවක් තියෙනවා වගේ දැනෙනවා. මොකක්දෝ දේක අඩුවක් තියෙනවා. හැම තිස්සෙම අතෘප්තිකරයි. තණ්හාවට දාස වෙලා කටයුතු කරනවා. ඉතින් එතකොට මේ තණ්හාව තෘප්තිමත් කිරීමක්, තණ්හාව සතුටු කිරීමක්, තණ්හාවට දාස වීමක්, තණ්හාවට අනුව කටයුතු කිරීමක් කරනවා වෙනුවට තණ්හාවම ඉවත් කිරීමක්.

දැන් මේ කථා කරන්නේ තවත් ගැඹුරක්. එතකොට අපි එදිනෙදා සාමාන්‍යයෙන් රැල්ලට අහු වෙලා තණ්හාව ඔස්සේ තණ්හාව පෝෂණය කරමින් තණ්හාවේ වහලෙක් වෙලා යන රැල්ල වෙනුවට තණ්හාවක් හඳුනාගෙන එය ඉවත් කිරීමක්. එහෙම නම් ඔන්න තවත් ගැඹුරක්. ඉතින් එතකොට දැන් අපිට රූපයකට යම් කිසි හිතේ ආසාවක් පහළ වුණා නම් ආසාව තේරුම්ගෙන ඒ කැමැත්ත තේරුම් අරගෙන ඒ කැමැත්ත හිතින් අයින් කිරීමක්. අපි ආහාරයකට යම් කිසි ආසාවක් පහළ වුණා නම්, ඒක දැනට උවමනාවක් නැත්නම්,

බඩගින්නකුත් නැත්නම්, ඒ ආසාව තණ්හාව හිතින් ඉවත් කිරීමක්. මේ අන්දමින් හරි අමුතු දෘෂ්ටි කෝණයක් දැන් මේ අපි ඉගෙනගන්නේ. අපේ මුළු ජීවිතේ අත්දැකීම් දිහා වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන ආකාරයක් දැන් මේ අපි ඉගෙනගන්නේ. මේක තනිකර ප්‍රායෝගික විය යුතුයි. අපේ එදිනෙදා ජීවිතේට මේක සම්බන්ධ විය යුතුයි. ඉතින් එතකොට තමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේකෙ මේ වෙනත් ආකාරයක් වෙනත් ස්වභාවයක් අපිට හම්බ වෙන්නේ.

යායං තණ්හා පොනොභවිකා නන්දිරාගසහගතා තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී බුදුහාමුදුරුවෝ තව ටිකක් තණ්හාව විස්තර කරනවා. මේ තණ්හාව නිසා අලුත් අලුත් භවයක් සකස් වෙනවා. අලුත් අලුත් ආකාරයක් සකස් වෙනවා. **තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී** - එතන එතන සතුටු වීමක් තියෙනවා. ඒ වගේම **නන්දිරාගසහගතා** - ඒ තුළ යම් කිසි සතුටක්, රාග නිශ්‍රිත බවක් තියෙනවා. එතන එතන සතුටු කරනවා. එතන එතන නිකන් රාග නිශ්‍රිත බවක් තියෙනවා. හිත ඇලිලා යනවා. ඇදිලා යනවා. ඒ වගේමයි ඊළඟ ඊළඟ අත්දැකීමක් කරා අපිව යොමු කරනවා. හරියට නිකන් අර කැරට් අලයක් පෙන්නලා බූරුවෙක්ව ඉස්සරහට ඇදගෙන යනවා වගේ අපිවත් මේ තණ්හාව හරහා ඉස්සරහට ඇදිලා යනවා. ඊළඟ අත්දැකීමක රසය විඳින්න අපිව පොළඹවනවා. ඊළඟ භවයක් අපිට සකස් කරල දෙනවා. පුනර්භවයක් අපිට සකස් කරල දෙනවා. කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා - එතකොට මේ රූප බලන්න තියෙන තණ්හාවක්, සද්ද අහන්න තියෙන ආසාවක්, ගඳ සුවඳ අත්දකින්න තියෙන ආසාවක්, රස විඳින්න තියෙන ආසාවක්, කැමති කැමති ස්පර්ශ ලබන්න තියෙන ආසාවක් - මේ පංචකාමයන්ගෙන් සතුටු වෙන්න තියෙන ආසාවක්. මේක අපි කාටත් තියෙනවා. තිරිසන්ගත සතුන්ටත් තියෙනවා. මනුෂ්‍යයින්ටත් තියෙනවා. දෙවියන්ටත් තියෙනවා. මේ කාගෙවත් මේ පංචකාමයන් හඹා යන ගතියක්, පංචකාමයන් ඉල්ලන ගතියක්, පංචකාමයන්ට ආසා වීමක්, ඒවා අල්ලා බදාගැනීමක්, ඒවට තියෙන ලොකු කෑදරකමක් - එතකොට මේ තණ්හාවෙත් විවිධ ප්‍රභේද. පුංචි ආසාවක් හිතේ තියෙනවා. නැත්නම් ඊට වඩා ටිකක් දැඩි ආසාවක්. ඔය ගැබ් බර වෙච්ච මව්වරුන්ට එහෙම තියෙනවා කියන්නේ

දෙළඳුකක්. බොහොම ගැඹුරු ආසාවක්. අනිවාර්යයෙන් තෘප්තිමත් කර ගත යුතුයි කියල වගේ මට්ටමක ආසාවක්. ඒකෙන්ම මෙහෙයවිලා කටයුතු කරනවා.

අපි හිතමු දෙන්නෙක් අතර යම් කිසි ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ඇති වෙලා. ඉතින් අරයාව නොදැක ඉන්න බැහැ. එයාට දුරකතන ඇමතුමක් නොදී ඉන්න බැහැ. කටහඬ අහන්නෙ නැතුව ඉන්න බැහැ. කොයි දිහා බැලුවත් හඳ දිහා බැලුවත් එයාගෙ මූණ තමයි මතක් වෙන්නේ. ඉතින් මේ වගේ හිතේ ඇති වෙච්ච බැඳීමක්. ඡන්දරාගයක්. ආසාවක්. හිතේ ඇති වෙච්ච ඒ බැඳීම නිසා හටගත්ත යම් කිසි සතුටක්. සතුටු වෙන ගතියක් මේ තණ්හාව අස්සේ තියෙනවා. එතන එතන සතුටු වෙනවා. මේ වෙලාවෙදි යම් කිසි දෙයක් අල්ලගෙන සතුටු වෙනවා. ඒ සතුට පොඩ්ඩක් වියැකිලා යනකොට තව දෙයක් අල්ලගෙන සතුටු වෙනවා. ඒකෙ සතුට ටිකක් වියැකිලා යනකොට තවත් තැනක ගිහිල්ලා සතුටු වෙනවා. එතන එතන අල්ලගෙන සතුටු වෙනවා. එතන එතන උපාදන කරගෙන සතුටු වෙනවා. **තත්‍ර තත්‍රාභිනන්දිනී** එතන එතන සතුටු වෙන ගතියක්. එතන එතන අලවන ගතියක්. අලවගන්නවා, සතුටු වෙනවා. එතන අලවනවා සතුටු වෙනවා. මෙතන අලවනවා සතුටු වෙනවා. තවත් තැනක අලවනවා සතුටු වෙනවා. මෙන්න මෙබඳු ස්වභාවයක් මේ තණ්හාවේ තියෙනවා.

ඊළඟට භව තණ්හා. හැම තිස්සෙම ඊළඟ මොහොතක් ගැන, ඊළඟ අත්දැකීමක් ගැන, ඊළඟ තත්ත්වයක් ගැන, ඊළඟ භවයක් ගැන පුදුම ආසාවක්. මේ ඉන්න මොහොත ප්‍රමාණවත් නැහැ. ඉන්න මොහොත මදි. ඉන්න මොහොතේ තෘප්තිමත් නැහැ. ඉන්න මොහොතේ සෑහීමකට පත් වෙන්න බැහැ. ඒ වෙනුවට ඊළඟ මොහොතක් ප්‍රාර්ථනා කිරීමක්. "අද හරියන එකක් නැහැ. හෙට තමයි හරියන්නේ. මේ මොහොතෙ හරියන එකක් නැහැ. ඊළඟ මොහොතෙ තමයි හරියන්නේ. මේ භවයෙදි මට මේක කරගන්න බැරි වුණා, ඊළඟ භවයෙදි නම් මම මේක කරගන්නවා. මේ අවස්ථාවෙදි මේ තියෙන ගේ හරියන්නෙ නෑ. මම මීට වඩා හොඳ ගෙයක් හදගන්නවා. මේ තියෙන වාහනේ හරි නැහැ. දැන් අලුත් model එකක් ඇවිල්ල

තියෙනවා. අලුත් sample එකක් ඇවිල්ල තියෙනවා. මට එයින් එකක් ගත්තොත් ඔන්න සතුටු වෙනවා. මම විවාහ වෙලා නෑ. විවාහ වුණහම තමයි සතුටු වෙන්න පුළුවන්. මේ වෙලාවෙදි මට දරුවෙක් නැහැ. දරුවෙක් ලැබුණහම තමයි සතුටු වෙන්න පුළුවන්. දරුවෙක් හිටියාට මොකද දරුවා තාම ඉස්කෝලෙ යන්නෙ නැහැ. හොඳ ඉස්කෝලෙකට දගත්තට පස්සෙ තමයි මට සතුටු වෙන්න පුළුවන්. දරුවා ඉස්කෝලෙ ගියාට ප්‍රමාණවත් නැහැ, දරුවා පන්තියේ පළවෙනියා වුණාට පස්සෙ තමයි මට සතුටු වෙන්න පුළුවන්. පළවෙනියා වුණත් මදි, දරුවා ශිෂ්‍යත්වෙ පාස් වුණාට පස්සෙ තමයි මට සතුටු වෙන්න පුළුවන්. දරුවා ශිෂ්‍යත්වෙ පාස් වුණත් මදි, දරුවා ප්‍රසිද්ධ ඉස්කෝලෙකට ගියොත් තමයි මට සතුටු වෙන්න පුළුවන්. දරුවා විශ්වවිද්‍යාලෙ ගියොත් තමයි මට සතුටු වෙන්න පුළුවන්. දරුවට හොඳ තැනකින් විවාහයක් කරල දුන්නොත් තමයි මට සතුටු වෙන්න පුළුවන්. දරුවටත් දරුවෙක් ලැබුණොත් තමයි මට සතුටු වෙන්න පුළුවන්."

පින්වත්නි, අපිව මේ විදිහට දිගට දිගට තණ්හාවෙන් මෙහෙයවනවා. තණ්හාවෙන් අපිව ඇදගෙන යනවා. අපි දසයෙක් වගේ තණ්හාව කියන කියන දේට නතු වෙනවා. තණ්හාව කියන පදේට නටනවා. එතකොට නිතරම මෙන්න මේ ඊළඟ මොහොතට අපිව අදින ගතිය, ඊළඟ අවස්ථාවකට තියන නතියක්, ඇලවීමක්, යොමු වීමක්, අපිව ඒ දෙසට ඇදගැනීමක් එහෙනම් තණ්හාවේ තියෙනවා. ඕක භව තණ්හාව වශයෙන් පෙන්වනවා. එතකොට හැම තිස්සෙම මේ මොහොත අපිට අමතක වෙලා ඊළඟ මොහොතක් ගැන බලාපොරොත්තුවකින් ඉන්නවා. ඊළඟ මොහොතක් ගැන අපේක්ෂාවකින් ඉන්නවා.

ඊට පස්සේ විභව තණ්හා - මේ මොහොතෙන් පැන යෑම සඳහා කරන දඟලිල්ලක්. ඉක්මනටම මෙතනින් අයින් වෙන්න දඟලනවා. ඉක්මනටම මෙතනින් අයින් වෙන්න උවමනායි. මෙතනින් පැන යන්න අවශ්‍යයි. මේක හරි නෑ. මේක ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. මේ තත්ත්වය ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. දැන් තියෙන අත්දැකීම ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. එතනින් පැනල යන්න හදනවා - අන්න විභව තණ්හාවක්.

තියෙන දේ භාර ගැනීම වෙනුවට තියෙන දේ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක්. තියෙන තත්ත්වය හඳුනාගැනීම වෙනුවට එතනින් පැන යන්න දරන උත්සාහයක්.

මේ තණ්හා තුන එකිනෙකට සෑහෙන්න සම්බන්ධයකුත් තියෙනවා. දැන් මේ මොහොතෙ තෘප්තිමත් නැහැ. ඊළඟ දෙයක් ප්‍රාර්ථනා කරනවා - භව තණ්හාවට යොමු වෙනවා. හැබැයි එතෙන්දි කරන්න යන්නෙ සමහර වෙලාවට ඉන්ද්‍රිය තෘප්තිමත් කිරීමක්. පංචකාමයන්ගෙන් සතුටු වීමක් - කාම තණ්හාවක් එතන තියෙනවා. එතකොට මේ තණ්හා වර්ග තුන, ප්‍රභේද තුන එකිනෙකට සම්බන්ධතාත් තියෙනවා.

දැන් අපි අපේ හිත තුළ මේ තණ්හාවේ ක්‍රියාත්මක වීම්, ඒ හරහා දුක පැන නැගීම්, ඒ හරහා හිත අසහනයට පත් වීම්, ඒ හරහා හිත දුකට පත් වීම්, තව තව දුක වැඩි වීම්, හිතේ අසහනකාරී ගතිය වැඩි වීම් එහෙම නම් අපිට හඳුනාගන්න වෙනවා. බොහෝම නිහතමානීව බොහෝම අවංකව හිතේ තියෙන තණ්හාව තේරුම්ගැනීමක්, ඒ නිසා පැන නගින යම් දුකක් තේරුම්ගැනීමක් එහෙම නම් අපිට අවශ්‍යයි. යම් වෙලාවකදි අපි අපේ හිතේ තණ්හාව පෝෂණය කිරීම වෙනුවට තණ්හාව අත්හැරල දැම්මොත්, තණ්හාව දැකගත්තොත් "දැන් ඔන්න මේ වෙලාවෙ හිතේ ආසාවක් පහළ වෙලා තියෙනවා, මේ වෙලාවෙ හිතේ කෑදරකමක් තියෙනවා, මේ වෙලාවෙ හිතේ කැමැත්තක් තියෙනවා, මේ වෙලාවෙ හිතේ උවමනාවක් තියෙනවා" කියලා ඒ දුකට හේතුව තේරුම්ගත්තොත් ඒක පෝෂණය කරනවා වෙනුවට, ඒක තෘප්තිමත් කරනවා වෙනුවට, අපි ඒකට වහල් වෙනවා වෙනුවට තණ්හාවට යන්න ඉඩ හැරියොත් තණ්හාව ක්ෂය වෙන්න ගත්තොත් යම් වෙලාවකදි අර හිතේ පහළ වෙච්ච ආසාව දැන් දුරු වුණා කියලා තේරුම්ගන්න පුළුවන් - පහීණං. ආසාවක් පහළ වුණා. ඒක තෘප්තිමත් කරන්න ගියේ නැහැ. ඒ තණ්හාවම ක්ෂය වෙලා ගියා. දැන් හිතෙන් තණ්හාව අයින් වුණා කියලා තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

මේ දුක්ඛ සත්‍යයත්, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයත් තේරුම්ගන්න එක ප්‍රායෝගිකව අපිට කරන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි මේක එක අනුපස්සනාවක් වශයෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වනවා. දුක්ඛ සත්‍යයයි, දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයයි එක ළඟ තියෙන්නෙ කියල අපි කිව්වොත් එතකොට ඒක හොඳින් තේරුම්ගැනීම එක අනුපස්සනාවක්. එතකොට දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයයි, දුක්ඛ මාර්ග සත්‍යයයි තේරුම්ගැනීම තවත් අනුපස්සනාවක් වශයෙන් ඔය විදිහට අනුපස්සනා දෙකක් වශයෙනුත් **ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ** බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වනවා. දුකයි දුකට හේතුවයි එක අනුපස්සනාවක්. දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයයි දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාව, නැත්නම් මාර්ග සත්‍යයයි තව අනුපස්සනාවක්. මේ යුගළ දෙකක් වශයෙන්, ප්‍රතිපදා දෙකක් වශයෙන් පෙන්නුම් කරනවා.[13]

මේ ආකාරයෙන් එතකොට අපි ප්‍රායෝගිකව මේ දහමේ හැසිරෙනකොට අපිට ඕනෑම අත්දැකීමක් - වෙනස් වීමක්, දුකක්, පොඩි හෝ හිතේ සන්ත්‍රාසයකට පත් වීමක්, හිතේ චලනය වීමක්, හිතේ නොසන්සුන්කමක් එහෙම නැත්නම් බොහොම බරපතළ අන්දමේ චිත්ත පීඩාවක්, ශෝක කිරීමක්, හඬා වැලපීමක්, ලොකු කායික වේදනාවක් වගේ අතිශය සූක්ෂ්ම පුංචි දුකක ඉඳලා අතිශය වේදනාකාරී දුකක් දක්වා පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක මේ දුක පැතිරිලා තියෙනවා. එතකොට මේ දුක කොතැන හෝ අපිට දැනීමක් තියෙනවා නම්, ඒක හඳුනාගන්න පුළුවන් නම්, ඒකට හේතුව හඳුනාගන්න පුළුවන් නම්, අපි එතකොට චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන්ගේ පළවෙනි දෙවෙනි සත්‍යයන් ප්‍රායෝගිකව තේරුම්ගන්න යම් උත්සාහයක් දරනවා.

ඒ අනුව අපි මේ ප්‍රායෝගිකත්වය මත පදනම් වෙලා තමයි එහෙම නම් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වඩද්දී සත්‍ය හතරේ තියෙන මේ රාමුව කායානුපස්සනාවට වේදනානුපස්සනාවට චිත්තානුපස්සනාවට ධම්මානුපස්සනාවට යොදන්න තියෙන්නේ.

13 ඉදං දුක්ඛං අයං දුක්ඛසමුදයො'ති අයමෙකානුපස්සනා, අයං දුක්ඛනිරොධො, අයං දුක්ඛනිරොධගාමිනීපටිපදා'ති අයං දුතියානුපස්සනා. - ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය : සූත්‍ර නිපාතය

කායානුපස්සනාවක් වඩද්දිත් මේ රාමුවට අනුව අපි ඒ දිහා බලනවා. වේදනානුපස්සනාවක් වඩද්දිත් චිත්තානුපස්සනාවක් වඩද්දිත් ධම්මානුපස්සනාවක් වඩද්දිත් ඒ රාමුවට අනුව බැලීමක් - මේ වෙලාවෙදි දැනෙන්නේ කායික දෙයක් නම් එතන තියෙන දුක මොකක්ද? මෙතන හේතුවක් තියෙනවාද? මේ වෙලාවෙදි යම් වේදනාවක් නම් තියෙන්නේ මෙතන මේ දුක්ඛ වේදනාව. ඒකට යම් හේතුවක් තියෙනවාද? යම් කිසි හිතේ පහළ වෙච්ච ස්වභාවයක් නම් තියෙන්නේ මේකේ දුකක් තියෙනවාද? මේක හඳුනාගන්නේ කොහොමද? ඒකට හේතුව කුමක්ද? හිතේ පහළ වෙච්ච යම් කිසි නීවරණයක් එහෙම තියෙනවා නම් එතන තියෙන දුක කුමක්ද? හේතුව කුමක්ද? කියලා මේ දෘෂ්ටි කෝණය අපි එහෙනම් යොදන්න අවශ්‍ය වෙනවා.

මෙතන තමයි මේක මුළු ජීවිත ප්‍රතිපදාවක් බවට පත් වෙන්නේ. අපි අර සත්‍ය හතරයි, වට්ට තුනයි, ද්වාදසාකාරයයි දැනගැනීමම නෙවෙයි. ඒක කොහොමද එදිනෙදා ජීවිතේට අපි යොදන්නෙ කියන එක තමයි එහෙම නම් ප්‍රතිපදාවක් වෙන්නේ.

ඉතින් අද මම උත්සාහවත් වුණේ මේ මූලික කරුණු ටික මතක් කරන්න. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපිට ප්‍රායෝගිකව අපේ මේ දහමට යොමු වෙන්න. ඉතින් මං හිතනවා අදට ප්‍රමාණවත් වෙයි කියලා. මොකද එතකොට අපිට තව ගැඹුරකට යන්න අවස්ථාව තියෙනවා. දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය, දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදා ආර්‍ය්‍ය සත්‍යය ඔය වගේ තව ගැඹුරු කාරණා ටිකක් අපිට සාකච්ඡා කරන්න තියෙනවා. ඉතින් ඒකට ඊළඟ සතියේ අවස්ථාව ගන්න බලාපොරොත්තු වෙමින්, අද ධර්ම දේශනාව මම මෙතනින් අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

18 | සච්ච පබ්බය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිද ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකාව සපයාගෙන තියෙන්නේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන්**. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායෙත් දීඝ නිකායෙත් අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. ඊට අමතරව සංයුත්ත නිකායේ වෙනමම සතිපට්ඨානය අළලා දේශනා කරපු සූත්‍ර ගණනාවක් එකතු කරලා සතිපට්ඨාන සංයුක්තය වශයෙන් ගොනු කරලත් තියෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට සූත්‍ර රාශියක ඉදිරිපත් වෙන මේ සතිපට්ඨාන ධර්මයන් සම්බන්ධයෙන් අපි මේ වෙනකොට සෑහෙන්න සාකච්ඡා කරලා අද ඒ සාකච්ඡාවේ අවසාන අදියරට පැමිණිලා තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන ධර්ම හතරක් දේශනා කරනවා. කය මුල් කරගෙන සිහිය දියුණු කිරීම - කායානුපස්සනාව. ඊළඟට කයේ හිතේ හටගන්නවා විවිධාකාර වේදනා මුල් කරගෙන සිහිය දියුණු කිරීම - වේදනානුපස්සනාව. ඊළඟට හිත මුල් කරගෙන හිතේ හටගන්නා විවිධ චිත්ත ස්වභාව සිතුවිලි මුල් කරගෙන සතිය ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම - චිත්තානුපස්සනාව. ඊළඟට විවිධාකාර ධර්මතා මූලික කරගෙන සිහිය ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම - ධම්මානුපස්සනාව වශයෙන් අනුපස්සනා හතරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. මේ අනුපස්සනා එක එකක් අතිශය ප්‍රබලයි. මේ එක එක අනුපස්සනාවක් යම් කිසි කෙනෙක් **භාවිතා බහුලීකතා** කියන

ආකාරයට ක්‍රමානුකූලව ප්‍රගුණ කරනවා නම්, ක්‍රමානුකූලව වඩනවා නම්, ඒ වගේම බහුලීකෘත කරනවා නම් ඒ හරහා චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් බව අපි ගිය සතියේ සාකච්ඡා කළා.

කායානුපස්සනාව යම් කිසි කෙනෙක් නිවැරදිව වඩනවා නම්, ප්‍රගුණ කරනවා නම්. බහුලීකෘත කරනවා නම් ඒ හරහා දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම, දුක්ඛ සමුදය අවබෝධ කරගැනීම, දුක්ඛ නිරෝධය අවබෝධ කරගැනීම, ඊළඟට එබඳු මාර්ගයකට අවතීර්ණ වීම, මාර්ග සත්‍යය වඩා වර්ධනය කිරීම, ප්‍රගුණ කිරීම කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි වේදනානුපස්සනාව. ඒ වගේමයි චිත්තානුපස්සනාව. ඒ වගේමයි ධම්මානුපස්සනාව. අපි මේ වෙනකොට ධම්මානුපස්සනාවේ එන සච්ච පබ්බයට පැමිණිලා තියෙනවා. සච්ච පබ්බය කියල කිව්වහම මෙතෙන්දි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ගැන තමයි දේශනා කරන්නේ. හැබැයි මජ්ඣිම නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අපි පොඩ්ඩක් අවධානය යොමු කළොත් ඒක ඉතාම කෙටියෙන්, චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන්ගේ නම විතරයි ඇත්තටම තියෙන්නේ. මෙන්න මේකයි දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය, මෙන්න මේකයි සමුදය ආර්ය සත්‍යය, මෙන්න මේකයි නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය කියලා බොහොම කෙටියෙන් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ එතන චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් දේශනා කරල තියෙන්නේ.

ඊළඟට දීඝ නිකායේ චතුරාර්ය සත්‍යය කොටස ගත්තොත්, එතන බොහොම දීර්ඝ විස්තරයක් එනවා. දුක කියන්නේ කුමක්ද කියන එක **ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා....** ඔය ආදී වශයෙන් බොහොම දීර්ඝ විස්තරයක් කරලා ඒ එක එකකින් නිරූපණය වෙන කාරණය බොහෝම දීර්ඝව පැහැදිලි කරල තියෙනවා. ඊට පස්සේ දුක්ඛ සමුදය - ඒ කියන්නේ තණ්හාව ගැන විවිධාකාරයෙන් ප්‍රකාශ කරලා, ඒ තණ්හාව ඇති වෙන ස්ථාන ගැන විශේෂයෙන් ප්‍රකාශ කරලා බොහොම දීර්ඝ විස්තරයක් එනවා. ඊළඟට දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය වශයෙන් දුක්ඛ නිරෝධයක් ගැන ප්‍රකාශ කරලා ඊට පස්සේ ඒ දුක්ඛ නිරෝධයක් සාක්ෂාත් කරන ස්ථාන වශයෙන් අර තණ්හාවම ඇති වෙන තැන්වල තණ්හාව ක්ෂය වීම, තණ්හාව නිරුද්ධ වී යාම, එතනම නිරෝධ සත්‍යයක් සාක්ෂාත් කිරීම ගැන දීර්ඝව විස්තර කරනවා. ඊළඟට මාර්ග සත්‍යය වශයෙන් ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය විස්තර කරල තියෙනවා.

මේ විදිහට මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් විස්තර කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, විශේෂයෙන්ම දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් දේශනා කරන ප්‍රධාන කාරණය තමයි **පරිඤ්ඤෙය්‍යං** කියන කාරණය - දුක්ඛ සත්‍යය කියන එක අපි අවබෝධ කරගන්න උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. එහෙම නැතුව දුකෙන් පැනල යාමක් හෝ දුක සමග තරහක් ඇති කරගැනීම හෝ එහෙම දෙයක් නෙවෙයි මෙතෙන්දි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. දුක අවබෝධ කරගැනීමක්. **ඉදං දුක්ඛං අරියසච්චං** කියලා "මේ පහළ වෙලා තියෙන්නේ දුක. දැන් අත්දකින්නේ දුක" කියලා තමන් මේ මොහොතේ ලබන යම් කිසි අත්දැකීමක් මුල් කරගෙන ඒක 'මම මගේ' කියන මමත්වයකින් ගන්නෙ නැතුව ඉතාම නිවැරදි ආකාරයකින් "ආ මේ දැන් දුක පහළ වෙලා තියෙනවා. දැන් අත්දකින්නේ යම් ආකාරයක දුකක්" කියලා අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක් දිහා බලනවා වගේ අරමුණක් වශයෙන් දකිනවා. සක්මනකදී 'වම දකුණ' කියලා, නැත්නම් 'ඔසවනවා තබනවා' කියලා, නැත්නම් තද ගතියක්, රළු ගතියක්, උණුසුමක්, සිසිලසක් කියලා අපි ඒක අරමුණක් වශයෙන් දකිනවා. අන්න ඒ දෘෂ්ටි කෝණයෙන්මයි මෙතනත් බලන්න තියෙන්නේ. "දැන් මේ දුකක් පහළ වෙලා තියෙනවා. යම් ආකාරයක දුකක් පහළ වෙලා තියෙනවා" කියලා එබඳු දෘෂ්ටි කෝණයකින් මේ දුක අවබෝධ කරගැනීමක් තමයි මුලින් අදහස් වෙන්නේ.

අපි ඒ සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන්න ගිය සතියෙදි කරුණු කාරණා ගෙන හැර පෑවා. මොකද, අපි නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් දුක දිහා බලන්නෙ නැත්නම් අපිට වෙන්නේ දුක අවබෝධ කරගන්නවා වෙනුවට දුක වැඩි කරගැනීමක්. අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙකුට කායික දුකක් නම් තියෙන්නේ, ඒ කායික දුකට තවත් මානසික දුකකුත් එකතු කරගැනීම තමයි සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. නමුත් කායික දුකක් නම් හට අරගෙන තියෙන්නේ, ඒ කායික දුකක් කියන පදනමේ පිහිටලා අපි ඒ දුක දිහා බලනවා නම් අන්න නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් **ඉදං දුක්ඛං අරියසච්චං** කියලා ඒ දුක අවබෝධ කරගන්න, ඒකෙ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න දරන ප්‍රඥාවන්ත එළඹීමක් එතන තියෙනවා. ඊළඟට එබඳු දුකක් අවබෝධ වුණා නම් බුදුහාමුදුරුවෝ **පරිඤ්ඤාතං** කියලා "දැන් මේ දුක අවබෝධ

වුණා. දුක වැටහුණා. හොඳට තේරුම්ගත්තා” කියලා ඒ දුක හාත්පසින් තේරුම්ගැනීම පරිඤ්ඤෙය්‍යතං වශයෙන් පෙන්වනවා.

ඊළඟට දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් තණ්හාව ගැන කියල දෙනවා. තණ්හාවේ ප්‍රභේද තුනක් පෙන්වනවා - කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියලා. විවිධාකාර පංචකාමයන් කෙරෙහි ඇති ආසාව කාම තණ්හාව වශයෙන්; ඊළඟට (භව තණ්හා) - ඊළඟ මොහොතක් ගැන අපේ හිතේ තියෙන එළඹීම, ඊළඟ දෙයක් ඊළඟ මොහොතක් ඊළඟ තත්ත්වයක් ප්‍රාර්ථනා කිරීම, මේ මොහොතේ අපි තෘප්තිමත් නොවී අතෘප්තිකරව ඊළඟ අවස්ථාවක් ඊළඟ ජවනිකාවක් ඊළඟ තත්ත්වයක් ඊළඟ භවයක් ප්‍රාර්ථනා කිරීම, ඒ ගැන හිතහිතා සිහින මැවීම, ආසා කිරීම - මේ සියල්ලම භව තණ්හා වශයෙන් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. මේ මොහොතේ අත්දකින යම් කිසි දුකකින් පැනල යන්න දඟලන දැඟලීම, එතෙන්ට ඇති වෙන යම් කිසි ප්‍රතිරෝධය - මේවා විභව තණ්හා වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

එතකොට මේ කාම තණ්හාවෙන්, භව තණ්හාවෙන්, විභව තණ්හාවෙන් මෙහෙයවනු ලබන යම් සිතක් උරුම කරගන්නේ දුකක්. මේ දුක ඇත්තටම සෑහෙන්න පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක පැතිරිලා තියෙනවා. දැන් දුකක් කිව්වහම ඇතැම් කෙනෙකුට හිතෙන්නේ කායික දුකක්, යම් කිසි වේදනාවක්, ලෙඩක් දුකක් වැළඳුණහම ඇති වෙච්ච වේදනාවක්, ඔන්න ඔය වගේ මට්ටමක් හිතෙන්නේ. හැබැයි ඊට වඩා බොහෝම සියුම් මට්ටමකින් පවා මේ දුක හඳුනාගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා **යං අනිච්චං තං දුක්ඛං** - යම් කිසි දෙයක් අනිත්‍යද, එය දුකක්. එතකොට යම් හෝ තැනක අපිට අනිත්‍ය ලක්ෂණයක් හොඳට ප්‍රකට වෙනවා නම්, ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් අපිට ප්‍රකට වෙනවා නම්, වෙනස් වීමක් ප්‍රකට වෙනවා නම්, තියෙන ස්වභාවයෙන් අන්‍ය ස්වභාවයකට පත් වීමක් ප්‍රකට වෙනවා නම්, අන්න එතන තියෙනවා දුකක්. එතකොට බැලුවහම අතිශය සියුම් අර්ථයක් එතන තියෙන්නේ. දුකේ බොහෝම සියුම් මට්ටමකින් අවබෝධ කරගන්න එහෙනම් අපිට සිද්ධ වෙනවා.

ඒ වගේමයි යම් අත්දැකීමකට මුහුණ දෙනකොට අපේ හිතේ යම් නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ අත්දැකීම කෙරෙහි

යම් කිසි ප්‍රතිරෝධයක් හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන්. සුළු මට්ටමකින් අමනාපයක් අපේ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන්. මේකත් දුකක්. හැබැයි ඉන් එහා ගිහිල්ලා තරහවක්, ක්‍රෝධයක්, වෛරයක්, චිත්ත පීඩාවක්, දොම්නසක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. මේකත් දුකක්. ඊට පස්සේ අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් බොහොම තීව්‍ර කටුක මරණීය වේදනාවක් අත්දකිනවා. මේකත් දුකක්. නැත්නම් මානසික වශයෙන් බොහොම වික්ෂෝපයට පත් වෙලා අති ප්‍රබල වශයෙන් කඩා වැටීමක් මානසික වශයෙන් දුක් විඳීමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒකත් දුකක්. එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙන්න මෙබඳු බොහොම පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක දුක පැතිරිලා තියෙනවා. මේ සෑම දුකක්ම එහෙම නම් තමන් යම් අවස්ථාවකදී යම් දුකකට මුහුණ දෙනකොට ඒ හරහා යනකොට ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව එය දුක වශයෙන් හඳුනාගැනීම, දුක වශයෙන් තේරුම්ගැනීම, එය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා දරන ප්‍රයත්නය එහෙම නම් දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය තේරුම්ගැනීම සඳහා දරන ප්‍රයත්නයක් වෙනවා.

මේ දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය යම් කිසි කෙනෙක් හොඳින් තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න තමයි මේ දුකට හේතුව, මෙතෙන්දි මොකක්ද මූලික වෙච්ච හේතුව, කියල දුකට හේතුවකුත් අපිට වැටහෙන්නේ. එතන තමයි තණ්හාව මූලික වෙන්නේ. එතන තණ්හාව බොහොම සියුම් අන්දමින් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. කාම තණ්හා, භව තණ්හා, විභව තණ්හා කියල අපි බෙදලා පෙන්නුවාට ඒ තුනම බොහොම සූක්ෂ්මව එකට බැඳිලා තමයි අපේ හිත ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි මේ අවස්ථාවෙදි යම් කිසි කරදරකාරී තත්ත්වයකට මුහුණ පාල තියෙනවා නම් අපිට යම් කිසි ඊට වඩා සැපවත් මට්ටමක් ගැන උවමනාවක්. ආසාවක් හිතේ ඇති වෙනවා. එබඳු සැපවත් මට්ටමක් අපි ප්‍රාර්ථනා කරනවා. අන්න එතන භව තණ්හාවක් තියෙනවා. ඊට පස්සේ ඒත් එක්කම මේ දැන් තියෙන කටුක තත්ත්වයෙන් පැනල යෑමේ උවමනාවක්, ඉක්මනටම එයින් අයින් වීමේ උවමනාවක් තියෙනවා. එතකොට එතන විභව තණ්හාවකුත් තියෙනවා. ඊළඟට පැනල ගිහිල්ලා ඒ අලුත් තත්ත්වයකට පත් වෙලා අපි විඳින්න හදන්නේ යම් කිසි පංචකාම හරහා ලැබෙන සතුටක්. අන්න එතන කාම තණ්හාවකුත් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ තණ්හා තුන බොහෝම සියුම් ආකාරයකින් එකට ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

තණ්හාව සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ, එතෙන්දිත් අපිට තණ්හාව තණ්හාව වශයෙන් තේරුම්ගැනීම අවශ්‍යයි කියලා. "මේ අවස්ථාවෙදි තණ්හාවක් තියෙනවා. මේ අවස්ථාවෙදි ආසාවක් තියෙනවා. මේ අවස්ථාවෙදි කැමැත්තක් තියෙනවා, මේ අවස්ථාවෙදි හිතේ යම් පෙළඹවීමක් තියෙනවා" කියලා අපිට ඒ ආසාව, තණ්හාව, කැමැත්ත, ලෝභය, මේවා හඳුනාගන්න එහෙනම් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට තමයි දුක්ඛ සමුදයක් අපිට තේරෙන්නේ, අපිට වැටහෙන්නේ. එබඳු දුක්ඛ සමුදයක් තේරෙනවා නම් අන්න බුදුහාමුදුරුවෝ එතෙන්දි කියනවා **පහාතබ්බං** කියලා. ඒ දනෙන, ඒ හඳුනාගත්ත තණ්හාව පෝෂණය කරනවා වෙනුවට ඒ තණ්හාවේ වහලෙක් වෙනවා වෙනුවට ඒ තණ්හාව අතහැරල දන්න වෙනවා. තණ්හාව අතහැරීම, ආසාව අතහැරීම, ආසාවට යන්නට ඉඩ හැරීම, ඒකෙ වහලෙක් වෙන්නෙ නැතුව ඒකෙ අතකොලුවක් වෙන්නෙ නැතුව ඒකට අනුරූපව වැඩ කරන්නෙ නැතුව තණ්හාව අතහැර දැමීම තමයි ඒකේ අපට ක්‍රියාත්මක කිරීමක් වශයෙන් කරන්න තියෙන්නේ. දුක්ඛ සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් නම් අපිට කරන්න තියෙන්නේ දුක අවබෝධ කරගැනීමක්. දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් අපිට කරන්න තියෙන්නේ තණ්හාව අතහැර දැමීමක්.

අපිට අද එළඹෙන්න පුළුවන් දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යයට. දුක්ඛ නිරෝධය සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ, කුමක්ද මහණෙනි මේ දුක්ඛ නිරෝධය කියලා කියන්නේ? - **යො තස්සායෙව තණ්හාය අසෙසවිරාගනිරොධො චාගො පටිනිස්සග්ගො මුත්ති අනාලයො** කියලා දුක්ඛ නිරෝධයක් පෙන්වලා දෙනවා. අර කියපු තණ්හාවේම **අසෙසවිරාගනිරොධො** බොහොම ප්‍රබල වචන මෙතෙන්දි පාවිච්චි වෙලා තියෙනවා. නිරවශේෂයෙන් නිරුද්ධ වී යාම, නිරවශේෂ විරාග නිරෝධය - ඒ කියන්නේ එක බිංදුවක්වත් ඉතුරු නොවී සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් වී ස්වභාවිකව ක්ෂය වී දුරු වී යාම එහෙනම් දුක්ඛ නිරෝධයක් වශයෙන් හඳුන්වන්න පුළුවන්. **තණ්හක්ඛය** කියන වචනය අපි මීට කලින් අහලා ඇති - තණ්හාව ක්ෂය කිරීම. ඒකම තමයි නිවන කියලා කියන්නේ.

එතකොට මෙතනත් මේ කථා කරන්නේ නිවන සම්බන්ධයෙන්. එක පාරට මේ කියන උත්කෘෂ්ට මට්ටමට කෙනෙකුට

ළඟා වෙන්න බෑ. හැබැයි අපේ ඉලක්කය විය යුත්තේ ඔන්න ඕකයි. **තස්සායෙව තණ්හාය අසෙසවිරාගනිරොධො** - අර කියපු තුන් ආකාර වූ තණ්හාවේ කිසි සේත්ම ඉතුරු නොවෙච්ච මට්ටමක ප්‍රහාණය වීමක්, මුලිනුපුටා දැමීමක්, අවසන් වීමක්, ක්ෂය වී යාමක් තමයි එහෙම නම් මේ නිරෝධයක් වශයෙන් පෙන්වන්නේ. කෙනෙකුට එක පාරටම මේ තත්ත්වය අත්දකින්න බෑ. ඒ වෙනුවට ක්‍රමානුකූලව ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරද්දි එතන එතන තණ්හාව ක්ෂය වීමක්, එතන එතන තණ්හාව අතහැර දැමීමක්, එතන එතන හිතේ හටගත්ත ආසාව තේරුම් අරගෙන අතහැර දැමීමක්, ඒ හිතේ තියෙන ආසාව ක්‍රියාත්මක නොකර හැරීමක්, ඊට වහල් නොවී සිටීමක් කරමින් තමයි එහෙනම් මේක ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් දියුණු කරන්න සිද්ධ වෙන්නේ. හිතේ හටගත්තා යම් කිසි තණ්හාවක්. ඒ තණ්හාව තේරුම්ගත්තා. හැබැයි ඒ තණ්හාවට ස්වාභාවිකව ක්ෂය වී යන්න ඉඩ දුන්නා.

අපි සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ හිතේ යම් කිසි තණ්හාවක් ආසාවක් පහළ වුණහම ඉක්මනටම ක්‍රියාත්මක වෙලා ඒ තණ්හාවට දාසයෙක් වෙන එක. ඒ තණ්හාව කියපු ආකාරයට කටයුතු කිරීම තමයි සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ. ඒකයි බුදුහාමුදුරුවො කියන්නේ **ඌනො ලොකො අතිත්තො තණ්හාදාසො** කියලා. ඒ කියන්නේ මේ ලෝකය ඌනයි. හැම තිස්සෙම අතෘප්තිකරයි. නිරන්තරයෙන්ම තණ්හාවට දාස වෙලා කටයුතු කරනවා. හිතේ යම් කිසි තණ්හාවක් ආසාවක් ලෝභයක් පැන නැගුනහම අපි ඉක්මනටම ඒක ක්‍රියාත්මක කරනවා. ඒක පෝෂණය කරනවා. ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. නමුත් දැන් මෙතෙන්දි කරන්නේ හිතේ තණ්හාවක් පහළ වුණ බව තේරුම්ගත්තා නම් ඒ තණ්හාවම අතහැර දැමීමක්. නැතුව තණ්හාව කියපු දේ කිරීමක් නෙවෙයි. තණ්හාවෙන් ඉල්ලපු දේ දීමක් නෙවෙයි. තණ්හාවම අතහැර දැමීමක්.

ඒ තණ්හාව අතහැරුණා නම්, නැත්නම් තණ්හාව තේරුම් අරගෙන තණ්හාව දිහා අපි සතිමත්ව බලා සිටීම හරහා, ඒකට වහල් නොවී හොඳට සිහිය දියුණු කරලා සිහිය පවත්වනවා නම්, ඒ හරහා තණ්හාව ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වෙලා යනවා. එතකොට ඒ හටගත්ත ආසාව දුරු වුණා. ඒ හටගත්ත ආසාව ඒ මොහොතේ දුරු වුණා නම් එතන නිවීමක් තියෙනවා. දැන් තණ්හාවෙන් දැවීමක් නෑ. රාගයෙන්

දැවීමක් නෑ. ද්වේෂයෙන් දැවීමක් නෑ. මෝහයෙන් දැවීමක් නෑ. එතන නිවීමක් තියෙනවා. එහෙම නම් එතන එතන අපේ හිත නිවන්න අවශ්‍ය වෙනවා. එතන එතන යම් යම් හේතු කාරණා නිසා හිතේ තණ්හාව පහළ වෙනවා. එතන එතනම හඳුනාගන්නවා. එතන එතනම යන්න ඉඩ හරිනවා. එතන එතනම ක්ෂය වෙලා යන්න, බොඳ වෙලා යන්න, දිය වෙලා යන්න ඉඩ හරිනවා. අන්න එතනම නිරෝධයක් සාක්ෂාත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් මෙතන වචන පාවිච්චි කරනවා. **චාගො** - අතහැර දැමීම. **පටිනිස්සග්ගො** - එතනත් කියන්නේ අතහැර දැමීම. **චාගො** කිව්වහම පරිත්‍යාගය කියන අදහස ගන්නත් පුළුවන්. **මුත්ති** - නිදහස් වීම. **අනාලයො** - එතනත් ආසා නොකර අතහැර දැමීම කියන අර්ථය මෙතෙන්දි ගන්න පුළුවන්. දුක්ඛ නිරෝධය සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ එතෙන්දිත් **ඉදං දුක්ඛනිරොධං අරියසච්චං** කියලා අපේ හිතේ යම් අවස්ථාවක තණ්හාව දුරු වෙලා ගියා නම් දැන් තණ්හාවෙන් තොරයි හිත. තණ්හාව ක්ෂය වුණා. තණ්හාව නිරුද්ධ වුණා. ඒ හිතේ හටගත්ත ආසාව දැන් පහව ගියා. පහව ගියාට පස්සේ හිතේ තත්ත්වය අපි හොඳින් හඳුනාගැනීම අවශ්‍යයි.

මේ තණ්හාවෙන් තොර හිතේ තත්ත්වය ඒකාකාරී වෙන්න පුළුවන්. කම්මැලි දනවනසුලු වෙන්න පුළුවන්. කිසිම උත්තේජනයක් නැති, හැලහැප්පීමක් නැති, කලබලකාරීත්වයක් නැති, බොහෝම ඒකාකාරී ශාන්ත සියුම් ස්වභාවයක් වෙන්න පුළුවන්. මේ ඒකාකාරී ශාන්ත සියුම් සාමකාමී ස්වභාවය හඳුනාගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. අපිට හුඟාක් වෙලාවට වෙන්නේ අපි මෙබඳු දේවල් විපස්සනා භාවනාවකදි අත්දකින්න ඉඩ තිබුණත් මේ තත්ත්වයට අපි වටිනාකමක් දීලා, මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ ආර්යයන් වහන්සේලා අගේ කරපු මට්ටමක්ය කියලා තේරුම්ගත්තේ නැත්නම් අපි මේ අපේ හිතේ පවතින සාමකාමී තත්ත්වයට වටිනාකමක් දෙන්නෙ නෑ. අපි ඒක බොහෝම ඒකාකාරියි කියලා නැගිටලා යන එක තමයි කරන්නේ. ඒ වෙනුවට ඒ අවස්ථාවෙදි අපේ හිතේ යම් තණ්හාවක් හට අරගත්තහම ඒක තේරුම් අරගෙන ඒක අතහැරියට පස්සේ ඒක ක්ෂය වෙලා ගියාට පස්සේ නැවතත් හිත පත් වෙන ඒ හුඟාක් දුරට උපේක්ෂා සහගත සාමකාමී, තැන්පත්, ඒකාකාරී, කිසිම දැවීමක් තැවීමක්

නැති, බොහෝම නිශ්චල, ඉඩ කඩ සහිත මේ චිත්ත මට්ටම අපි එහෙම නම් බොහොම පරිස්සමින් හඳුනාගැනීම අතිශය වැදගත් වෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ **ඉදං දුක්ඛනිරොධො අරියසච්චං** - මෙන්න මේකයි දුක්ඛ නිරෝධය. මෙන්න මේකයි තණ්හාව ක්ෂය වී යාම, තණ්හාව අවසන් වී යාම, හිතේ හටගත්ත ලෝභය ආසාව ක්ෂය වී යාම, ඒක දුරු වී යාම කියන මේ කාරණාව දේශනා කරලා, ඒ සම්බන්ධයෙන් අපි කටයුතු කළ යුත්තේ කෙසේද? **සච්ඡිකාතබ්බං** කියලා තමයි කියන්නේ - මේක සාක්ෂාත් කළ යුතුයි. හිතේ පවතින ඒ සාමකාමී තත්ත්වය වටහාගත යුතුයි. තේරුම්ගත යුතුයි. ඒක තමතමා වශයෙන් සාක්ෂාත් කරගත යුතුයි. හිතේ අර වගේ තණ්හාව ක්ෂය වුණාට පස්සේ දැන් පවතිනවා යම් සාමකාමී ගතියක්. ඒ සාමකාමී ගතිය තමන්ගේම අත්දැකීමක් වශයෙන් යෝගාවචරයා තේරුම්ගත යුතුයි. (ඒක තමන්ම) සාක්ෂාත් කළ යුතුයි. මෙබඳු සාක්ෂාත්කරණයක් තමයි දුක්ඛ නිරෝධය වශයෙන් පෙන්වන්නේ.

එතකොට අපිට තේරෙනවා දුක්ඛ නිරෝධය කියන එක එහෙනම් එතන එතන අත්දකින්න අවශ්‍ය දෙයක්. අපි අද භාවනා කරලා නිරෝධය සාක්ෂාත් කිරීම ඊළඟ අවුරුද්දේ කරනවා වෙනුවට අද මේ මොහොතේ භාවනා කරලා අපිට පුළුවන්ද මේ මොහොතේ හිත නිවාගන්න? මේ මොහොතේ හිතේ යම් කිසි තණ්හාවක් තියෙනවා නම් ඒ තණ්හාව හඳුනාගෙන, ඒ තණ්හාවට යන්න ඉඩ හැරලා ඊට පස්සේ ඒ තණ්හාව ගියාට පස්සේ, තණ්හාව ක්‍ෂය වුණාට පස්සේ, තණ්හාව බොඳ වෙලා දිය වෙලා ගියාට පස්සේ දැන් හිතේ තියෙන ඒ ඒකාකාරී බව, දැන් හිතේ තියෙන ඒ සාමකාමී ගතිය, දැන් හිතේ තියෙන ශාන්ත ස්වභාවය, නිවිච්ච ස්වභාවය එහෙම නම් අපි හඳුනාගත යුතුයි.

මේ තත්ත්වය බොහොම ප්‍රඥගෝචර තත්ත්වයක්. මේක කිසි සේත්ම අඥාන උපේක්‍ෂාවක් නෙවෙයි. යෝගාවචරයෙක් දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරගන්නකොට එයා නිරන්තරයෙන්ම මේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගන්නා දේවල්වල අනිත්‍ය ස්වභාවය අත්දකිනවා. කායානුපස්සනාවක වෙන්න පුළුවන්, වේදනානුපස්සනාවක වෙන්න පුළුවන්, චිත්තානුපස්සනාවක වෙන්න පුළුවන්. ඕනෑම සංඛත ධර්මයක - හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත්ත ධර්මයක - තියෙන අනිත්‍ය

ලක්ෂණය එයා නැවත නැවත අත්දකිනවා. එබඳු අනිත්‍ය ලක්ෂණයක් ප්‍රකට වෙන්න ප්‍රකට වෙන්න, මේකෙ තියෙන මේ ක්ෂණභංගුර භාවය වඩ වඩා ප්‍රකට වෙන්න ප්‍රකට වෙන්න "මෙතන තියෙන්නේ පෙළීමක්, මෙතන තියෙන්නේ දුකක්, කිසි සේත්ම මෙතන තෘප්තිමත් බවක් ලබාගන්න බැහැ, මෙතන තියෙන්නේ අතෘප්තිකර බවක්" කියලා එයා ඒ දුක අවබෝධ කරගන්නවා. ඒ දුකට හේතු වෙච්ච තණ්හාව ක්ෂය වුණාට පස්සේ දැන් හිත සාමකාමී වුණා. ඒ සාමකාමී බව තමයි මෙතන හඳුන්වන්නේ දුක්ඛ නිරෝධය වශයෙන්. ඒ හටගත්ත තණ්හාව ක්ෂය වුණා. ආසාව ක්ෂය වුණා. ඒකෙ ප්‍රතිඵලයක් වෙච්ච දුක දැන් පහව ගියා. දැන් දුක නැති ස්වභාවයක්, සාමකාමී ස්වභාවයක්, ශාන්ත ස්වභාවයක්, තැන්පත් ස්වභාවයක්, නිශ්චල ස්වභාවයක් හිතේ තියෙනවා. ඒක කෙනෙක් සාක්ෂාත් කරනවා. අවබෝධ කරගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් විස්තර කරද්දී පංචඋපාදනස්කන්ධය දුක වශයෙන් දේශනා කරල තියෙනවා. ඇතැම් තැනක ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය දුක වශයෙන් දේශනා කරල තියෙනවා. ඒ වගේමයි ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍ර ආදී දේශනාවල අපි කාටත් තේරෙන කාරණා, එනම් ඉපදීම, ලෙඩ වීම, මරණයට පත් වීම, අප්‍රියයන් හා එක් වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම, අපි අකමැති දේ ලැබීම, කැමති දේ නොලැබීම මේ වගේ තවත් බොහොම ප්‍රායෝගික අර්ථයකින් තවත් විදිහට දුක ගැන දේශනා කරල තියෙනවා. එහෙම නම් මේ හාත්පසින් අපි අත්දකින දුක අපි තේරුම්ගත යුතුයි. ඒ දුක තේරුම්ගත්තා නම් ඒකට හේතුව ප්‍රහාණය වුණා නම් එතකොට හිතේ හටගන්නා තැන්පත් බව, නිස්කලංක බව, නිශ්චල බව, සාමාකාමී බව එහෙනම් එයා සාක්ෂාත් කළ යුතුයි. ඒ සාක්ෂාත්කරණය තුළින් හම්බ වෙන්නේ එයාට දුකෙන් තොර බවක්.

මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් දුකෙන් පටන්ගත්තට මොකද, ඒක හිතක ප්‍රගුණ වීම හරහා එයා අත්දකින්නෙ දුකෙන් තොර ස්වභාවයක්, සාමකාමී ස්වභාවයක්, ශාන්ත ස්වභාවයක්, පෙළන්නෙ නැති ස්වභාවයක්. එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය මේ සාමකාමී ගතියක්, නිවීමක්, නිස්කලංක ගතියක්, ශාන්ත ගතියක්, සතුටු ස්වභාවයක්, පහන් ස්වභාවයක් වෙත තමයි යොමු වෙලා තියෙන්නේ. එහෙම නම් මෙබඳු දහමක් ප්‍රගුණ කරන කෙනෙක් ඒ

දහම වඩ වඩා හිතේ වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න හිතේ දුක අඩු වෙන්න ඕනෑ. හිතේ තියෙන දෙම්නස හිතේ තියෙන නොසන්සුන් ගතිය අසහනකාරී ගතිය පසුතැවීම් අඩු වෙන්න ඕනෑ. ඒ වෙනුවට හිතේ පහන් ස්වභාවයක්, තැන්පත් ස්වභාවයක්, ශාන්ත ස්වභාවයක්, නිස්කලංක ස්වභාවයක්, සතුටු සහගත ස්වභාවයක්, තෘප්තිමත් ස්වභාවයක් එයා හිතේ අත්දකින්න ඕනෑ. එහෙනම් වඩ වඩා මේ දහම ප්‍රගුණ වෙන්න ප්‍රගුණ වෙන්න බොහොම සාධනීය පැත්තක් තමයි අපේ හිතේ වර්ධනය වෙන්න තියෙන්නේ. එබඳු සාධනීය පැත්තක් තමයි කෙනෙක් එහෙනම් වඩවඩා සාක්ෂාත් කරන්නේ, වඩවඩා අත්දකින්නේ.

ඒ අනුව, දුක්ඛ සත්‍යය ගැන දේශනා කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පංචඋපාදනස්කන්ධය දුක වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙනවා,[14] ආයතන හය දුක වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙනවා.[15] ඒ කියන්නේ බොහොම පුළුල්ව දුක ගැන දේශනා කරලා තියෙනවා. ඊට අමතරව, දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් - දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් අහලා තියෙන්නේ මේ තුන් ආකාර වූ තණ්හාව තමයි දුකට හේතුව වශයෙන් පෙන්වන්නේ කියලා. නමුත් **ආගන්තුක සූත්‍ර** කියලා සූත්‍ර ගණනාවක් එනවා සංයුත්ත නිකායේ මග්ග සංයුක්තයේ. එතෙන්දි දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් **අවිජ්ජා භවතණ්හා** කියලා මේකට අවිද්‍යාවත් එකතු කරලා තියෙනවා.[16] එතකොට අවිද්‍යාවත් යම් කිසි කෙනෙක් හඳුනාගත්තා නම් ඒකත් බොහොම සූක්ෂම හේතුවක් බවට පත් වෙනවා. භව තණ්හාව කෙනෙක් හඳුනාගත්තා නම් ඒක දුකට හේතුවක් වෙනවා. ඒක ප්‍රහාණය කරන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. එතකොට තණ්හාවයි අවිද්‍යාවයි දෙකම දුකට හේතු වශයෙන්, නැත්නම් සමුදය සත්‍යයක් වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙනවා.

---

14 කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං: පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධාතිස්ස වචනීයං. කතමෙ පඤ්ච: සෙය්‍යථීදං: රූපූපාදනක්ඛන්ධො වෙදනූපාදනක්ඛන්ධො සඤ්ඤූපාදනක්ඛන්ධො සංඛාරූපාදනක්ඛන්ධො විඤ්ඤාණූපාදනක්ඛන්ධො. ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං. - ඛන්ධ සූත්‍රය : සච්ච සංයුක්ත

15 කතමඤ්ච භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං: ඡ අජ්ඣත්තිකානි ආයතනානීතිස්ස වචනීයං. කතමානි ඡ: චක්ඛායතනං සොතායතනං ඝානායතනං ජිව්හායතනං කායායතනං මනායතනං. ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ, දුක්ඛං අරියසච්චං. - ආයතන සූත්‍රය : සච්ච සංයුක්ත

16 කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ධම්මා අභිඤ්ඤා පහාතබ්බා: අවිජ්ජා ච භවතණ්හා ච. - ආගන්තුක සූත්‍ර : මග්ග සංයුත්තය

තවත් සූත්‍ර දේශනාවල පටිච්චසමුප්පාද ධර්ම - අපි කියන සමුදය පක්ෂය **අවිජ්ජාපච්චයා සඞ්ඛාරා; සඞ්ඛාරපච්චයා විඤ්ඤාණං; විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං; නාමරූප පච්චයා සළායතනං; සළායතන පච්චයා ඵස්සො; ඵස්සපච්චයා වෙදනා; වෙදනාපච්චයා තණ්හා; තණ්හාපච්චයා උපාදානං; උපාදානපච්චයා භවො; භවපච්චයා ජාති; ජාතිපච්චයා ජරාමරණං සොකපරිදෙවදුක්ඛදොමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති. එවමෙතස්ස කෙවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හොති** කියලා අවිද්‍යාවෙන් පටන් අරගෙන ක්‍රමානුකූලව තණ්හාව හරහා ගිහිල්ලා දුකක් උරුම වෙන හැටි, ඒ දුක හටගන්නා ආකාරය, දුකක් සමුදය වෙන හැටි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනාවල දුක්ඛ සමුදය වශයෙන් දේශනා කරල තියෙනවා.[17] දුකේ හටගැනීම සිද්ධ වෙන්නේ මේ ආකාරයෙන් බොහොම පටිච්චසමුප්පන්න ස්වභාවයකට, හේතුඵල දහමක් අනුවයි කියන කාරණාව බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරලා දීලා තියෙනවා.

ඊළඟට දුක්ඛ නිරෝධ සත්‍යය - අපි අද කථා කළා අර පෙන්වන තණ්හාවේම ක්ෂය වී යාම, පූර්ණ වශයෙන් මුලිනුපුටා දැමීම තමයි දුක්ඛ නිරෝධය කියලා කිව්වේ. එතකොට ඒ දුක්ඛ නිරෝධය සාක්ෂාත් කළ යුතුයි කියන එකත් අපි අද දේශනා කළා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුක්ඛ නිරෝධය කියන එක ඔය ආගන්තුක සූත්‍රවලදී දේශනා කරනවා **විජ්ජාවිමුත්ති** වශයෙන්.[18] ඒ කියන්නේ දුක්ඛ නිරෝධය දේශනා කරල තියෙනවා තවත් මුහුණුවරකින්. ඒ තමයි සාක්ෂාත් කරගන්න තියෙන්නේ විද්‍යාවත් විමුක්තියත් කියන කාරණා දෙක කියලා. ඒ කියන්නේ හිතේ යම් කිසි අවස්ථාවකදි හොඳට ප්‍රඥාව දියුණු වුණා නම්, ඒ ප්‍රඥාව නිසා අර හිතේ තිබ්බ්ච අල්ලාගැනීම්, උපාදාන කිරීම්, දැඩිව බැඳගැනීම් මේ සියල්ල අතහැරෙනවා. අන්න හිත නිදහස් වෙනවා. විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරනවා. එතකොට ඒ විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගන්න හේතු වුණේ හිතේ යම් විද්‍යාවක් පහළ වීම.

---

17 කතමඤ්ච භික්ඛවෙ දුක්ඛසමුදයො අරියසච්චං: අවිජ්ජාපච්චයා සඞ්ඛාරා, සඞ්ඛාරපච්චයා විඤ්ඤාණං,... එවමෙතස්ස කෙවලස්ස දුක්ඛක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හොති. ඉදං වුච්චති භික්ඛවෙ දුක්ඛසමුදයො අරියසච්චං. - තිත්ථායතනාදි සූත්‍රය : තිකනිපාතය : අඞ්ගුත්තර නිකාය

18 කතමෙ ච භික්ඛවෙ, ධම්මා අභිඤ්ඤා සච්ඡිකාතබ්බා: විජ්ජා ච විමුත්ති ච - ආගන්තුක සූත්‍ර : මග්ග සංයුත්තය

ආලෝකයක් පැමිණීම. ඒකයි බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ **ආලොකො උදපාදී විජ්ජා උදපාදී** - ඔය විදිහට දේශනා කරන්නේ ඒකයි. විද්‍යාවක් හිතේ පහළ වුණා. ප්‍රඥවක් ඉපදුණා. අවබෝධයක් පැන නැග්ගා. ඒ අවබෝධය නිසා දුක අතහැරුණා. තණ්හාව ක්ෂය වුණා.

ඒ ප්‍රඥව නිසා හටගත්ත විමුක්තිය, ප්‍රඥව මත පදනම් වෙලා හටගත්ත විමුක්තිය නිදහස අවබෝධය තමයි මෙතන ප්‍රකාශ කරන්නේ. එහෙම නම් හිත කිසිම පටලැවිල්ලකින් තොරව, බොහොම සාමකාමීව, කිසිවක් උපාදන නොකර, ලොවේ කිසිවක් හා ඇලෙන්නෙ බැඳෙන්නෙ නැතුව ඒ පවතින තත්ත්වය එහෙම නම් ප්‍රඥවකින් තෙද ගැන්විච්ච තත්ත්වයක්. ඒක අඥාන උපේක්ෂාවක් නෙවෙයි. බොහොම ප්‍රබල විපස්සනාවක් හරහා ගිහිල්ලා, හේතුඵල දහම වටහාගෙන, ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ කරගෙන, ඒ මත පිහිටලා ඒ මත පදනම් වෙලා හිතේ ඇති වෙච්ච නිදහසක්. ලොවේ ඇති කිසිවක් උපාදන නොකර පවත්වන්නා වූ අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක් තමයි එහෙනම් දුක්ඛ නිරෝධය වශයෙන් දේශනා කරන්නේ. එතකොට මෙතන තියෙනවා ලොකු ප්‍රඥ මුහුණුවරක්. මේක අඥාන උපේක්ෂාවක් නෙවෙයි. බොහොම ප්‍රබල විපස්සනා නුවණක් මත පදනම් කරගෙන තමයි මේ හිත දැන් නිස්කලංකව තියෙන්නේ. හිත දැන් බොහොම සාමකාමීව බොහොම සරලව බොහොම නිශ්චලව කිසිවක් උපාදන නොකර ලෝකේ කිසිවක්ම ඇසුරු නොකර තියෙන්නේ බොහොම ප්‍රඥවන්ත පදනමක් මත පිහිට කරගෙනයි.

මේ කාරණා විස්තර කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ සච්ච සංයුක්තයේ එන **ආසවක්ඛය සූත්‍රයේ** දේශනා කරනවා **ජානතො අහං භික්ඛවෙ, පස්සතො ආසවානං ඛයං වදාමි, නො අජානතො නො අපස්සතො** මහණෙනි, මේ ආස්‍රවයන්ගේ ක්ෂය වීම, දන්නා කෙනාටම දක්නා කෙනාටම සිදු වෙන බව මම දේශනා කරනවා. නොදන්නා කෙනාට නොදක්නා කෙනාට නෙවෙයි. එහෙනම් මොනවා හරි දෙයක් දැනගන්න ඕනෑ, මොනවා හරි දෙයක් දැකගන්න ඕනෑ මේ ආස්‍රව ක්ෂය වෙන්න. මොකක්ද මේ දැනගත යුතු දැකගත යුතු දේ? **කිඤ්ච භික්ඛවෙ, ජානතො කිං පස්සතො ආසවානං ඛයො හොති?** - කුමක් දැනගන්නා කෙනාට කුමක් දැකගන්නා කෙනාටද එහෙනම් ආස්‍රව ක්ෂය වෙන්නේ? **ඉදං දුක්ඛන්ති භික්ඛවෙ, ජානතො පස්සතො**

ආසවානං ඛයො හොති - මේ තියෙන්නේ දුකක් කියලා දන්නා කෙනාට දැකගන්නා කෙනාට ආස්‍රව ක්‍ෂය වෙනවා කියලා කියනවා. **ඉදං දුක්ඛසමුදයං භික්ඛවෙ, ජානතො පස්සතො ආසවානං ඛයො හොති** මේ - තියෙන්නේ දුකට හේතුවක් කියලා තණ්හාව හඳුනාගන්නා කෙනාට තේරුම්ගන්නා කෙනාට ආස්‍රව ක්‍ෂය වීමක් ප්‍රහාණය වීමක් සිද්ධ වෙන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වනවා. **ඉදං දුක්ඛනිරොධං භික්ඛවෙ, ජානතො පස්සතො ආසවානං ඛයො හොති** - මෙන්න මේ වෙලාවෙදි දුක්ඛ නිරෝධයක් සිද්ධ වුණා, තණ්හාව ක්‍ෂය වුණා, තණ්හාවෙන් හිත නිදහස් වුණා, හිත සාමකාමී වුණා කියලා ඒ තත්ත්වය යම් කිසි කෙනෙක් යම් මොහොතක සාක්‍ෂාත් කරනවා නම්, අවබෝධ කරගත්තා නම් එතෙන්දි ආස්‍රවයන්ගේ ක්‍ෂය වීමක් සිද්ධ වෙන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. **ඉදං දුක්ඛනිරොධගාමිනී පටිපදං භික්ඛවෙ, ජානතො පස්සතො ආසවානං ඛයො හොති** - එබඳු ප්‍රතිපදාවක් අවබෝධ කරගන්නා වූ කෙනාට, එබඳු ප්‍රතිපදාවක් වඩන කෙනාට, ප්‍රගුණ කරන කෙනාට, බහුලීකෘත කරන කෙනාට ආස්‍රව ක්‍ෂය වෙන බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ උනන්දු කරනවා **තස්මාතිහ භික්ඛවෙ, ඉදං දුක්ඛන්ති යොගො කරණීයො** - ඒ නිසා මහණෙනි, මේ දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා උත්සාහවන්ත වෙන්න. දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා මහන්සි වෙන්න. ඒ සඳහා වෑයම් කරන්න. ඒ සඳහා භාවනාවක් වඩන්න. **යොගො** කියන වචනයෙන් භාවනාව කියන අදහසත් ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි අප්‍රමාදීව කටයුතු කරන්න කියන අදහසත් ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි දුක්ඛ සමුදය ප්‍රහාණය කරන්න, දුක්ඛ නිරෝධය සාක්‍ෂාත් කරන්න, මාර්ග සත්‍යය ප්‍රගුණ කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න, අප්‍රමාදී වෙන්න, භාවනා වඩන්න කියන කාරණාව බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරලා දෙනවා.

මේ සූත්‍ර අනුව අපිට තේරෙනවා යම් කිසි කෙනෙක් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ නොකිරීම නිසා තමයි මේ දීර්ඝ සංසාරෙ දිගටම ගමන් කරන්නේ. ඒක බුදුහාමුදුරුවො කියනවා "මමත් ඔබලාත් මේ දීර්ඝ සංසාරේ අගක් මුලක් නැති ගමනක යෙදුණා.

මොකද, මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ නොවීම නිසා."[19] ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙක් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා, තමා තුළ ප්‍රගුණ කරගැනීම සඳහා, එතන එතන වැඩීම සඳහා කටයුතු කරනවා නම්, අන්න ඒක මාර්ග සත්‍යය ප්‍රගුණ කිරීමක් වෙනවා. යම් අවස්ථාවක හිතේ හටගත්ත දුක අවබෝධ කරගැනීම, ඒකට හේතුව හඳුනාගෙන ඒ හේතුව අතහැර දැමීම, ඒ දුක නැති වීම නිසා, ඒ වගේම තණ්හාව දුරු වී යාම නිසා හිතේ තියෙන සාමකාමී ස්වභාවය සාක්ෂාත් කිරීම කියන මේ කටයුත්ත නැවත නැවත කරනවා නම්, බොහොම සිහියෙන් ඉඳගෙන එතන එතන මේක ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් වඩනවා නම් අපිට එතෙන්දි මාර්ග සත්‍යය මුණ ගැහෙනවා. මාර්ග සත්‍යය අන්න ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නවා. මේ මාර්ග සත්‍යය විශේෂයෙන්ම සමථ විදර්ශනා වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙනවා.

අපි කලිනුත් මතක් කරපු මග්ග සංයුක්තයේ එන ආගන්තුක සූත්‍රවලදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සමථ විපස්සනා කියන කොටස් දෙක තමයි මාර්ග සත්‍යය කියලා. සමථ විපස්සනාවක් **භාවෙතබ්බං** - ප්‍රගුණ කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. වඩන්න අවශ්‍ය වෙනවා. දියුණු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේමයි මේ පින්වතුන් බහුලව අහල තියෙන මාර්ග සත්‍යය වශයෙන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයත් දේශනා කරල තියෙනවා - සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි කියල. මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයත් මාර්ග සත්‍යය වශයෙන් දේශනා කරල තියෙනවා. මේක කොටස් තුනකට බෙදලා පෙන්වනවා ශීල සමාධි ප්‍රඥා වශයෙන්. ශීලය වශයෙන් සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව කියන මාර්ග අංග තුන; සමාධිය වශයෙන් සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි කියන මාර්ග අංග තුන; ප්‍රඥාව වශයෙන් සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සංකප්ප කියන මාර්ග අංග දෙක වෙන් වෙන් වශයෙන් ප්‍රකාශ කරලා ශීල සමාධි ප්‍රඥා වශයෙන් ත්‍රිශික්ෂාවක් වශයෙන් දේශනා කරලා තියෙනවා.

---

19 චතුන්නං භික්ඛවෙ, අරියසච්චානං අනනුබොධා අප්පටිවෙධා එවමිදං දීඝමද්ධානං සන්ධාවිතං සංසරිතං මමඤ්චෙව තුම්හාකඤ්ච. - කෝටිගාම සූත්‍රය : සච්ච සංයුක්තය

අපිට එහෙම නම් ශීලය ආයිත් මුණ ගැහෙනවා. සමාධිය ආයිත් මෙතෙන්දි මුණ ගැහෙනවා. ප්‍රඥාව ආයිත් මෙතෙන්දි මුණ ගැහෙනවා.

එහෙම නම් මේක ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් දියුණු කරද්දි, යම් කිසි කෙනෙකුට තමන්ගෙ කය වචනය හික්මවාගෙන ශීලයක් මත පිහිටාගෙන කටයුතු කරන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද එහෙම නැත්නම් හිතේ නිරන්තරයෙන්ම දුකක් හටගන්නවා. හිතේ නිරන්තරයෙන්ම පසුතැවීමක් ඇති වෙනවා. හිතේ සාමකාමී බව වෙනුවට තමන්ට තමන් චෝදනා කරන ගතියක් ඇති වෙනවා. සීලය දුර්වලයි. නමුත් කෙනෙක් සිල්වත් නම්, එයා බොහොම ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව සීලයක් ආරක්ෂා කරනවා නම් එයා තුළ යම් සැපවත් බවක්, අනවජ්ජ සුඛයක්, තමන් නිවැරදිව ජීවත් වෙනවා නේද කියලා ඇතුළතින් අත්දකින යම් ප්‍රමෝදයක්, සතුටක් අත්දකගන්න එයාට අවස්ථාව ලැබෙනවා. එතකොට අර දුක දුරු වීමකට, දුකෙන් තොර වීමකට තමයි පදනම සකස් වෙන්නේ. ඒ සීල පදනම එහෙම නම් එබඳු පරිසරයකට උවමනා කරන පසුබිම, පදනම, අත්තිවාරම සකස් කරලා දෙනවා. ඊළඟට මේ කටයුත්ත සාර්ථක කරගැනීම සඳහා හිතේ පවත්වන්න අවශ්‍යයි යම් කිසි නිදහසක්, යම් කිසි පැහැදිලි බවක්, දේවල් හොඳට පෙනෙන ගතියක්. හිතේ දුකක් හටගත්තහම ඒ දුක හොඳට පේන්න ඕනෑ. පැහැදිලි වෙන්න ඕනෑ. හිතේ තණ්හාවක් වෙනත් ක්ලේශයක් පහළ වුණහම ඒක හඳුනාගන්න පුළුවන් පැහැදිලි පදනමක් හිතේ තියෙන්න ඕනෑ. ඒකාග්‍රතාවක් හිතේ තියෙන්න ඕනෑ. එහෙනම් අන්න අපිට සමාධියක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඊට පස්සේ මේ ශීල සමාධි කියන පදනම මත පිහිටාගෙන තමයි තව තව එහෙම නම් ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න තියෙන්නේ.

ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන දුක්ඛනිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාව බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා භාවෙතබ්බං - ඒක ප්‍රගුණ කළ යුතුයි. අපි පොතකින් පතකින් කියෙව්ව පමණින් මේක අවසන් වෙන්නෙ නැහැ. මේක අපේ ජීවිතයට බද්ධ කරගෙන අපි එතන එතන ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් දියුණු කළ යුතුයි. ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් ප්‍රගුණ කළ යුතුයි. එතකොට චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගන්නවා කියල කියන්නේ අපි පොතකින් බලලා ඒක කටපාඩම් කරගැනීම නෙවෙයි. අපේ ජීවිතය තුළ යම් හෝ අවස්ථාවක දුකක් හට අරගෙන තියෙනවා

නම් ඒ දුක අපි හඳුනාගත යුතුයි. ඒක හොඳට තේරුම්ගත යුතුයි. ඒ දුක අවබෝධ කරගත යුතුයි. ඒ අවස්ථාවෙදි ඊට හේතුව එහෙනම් අපි හොඳින් තේරුම්ගත යුතුයි. ඒ දුකට හේතුව අතහැර දැමිය යුතුයි. අන්න එතකොට සාක්ෂාත් වෙන ඒ හිතේ සාමකාමී ගතිය, නිස්කලංක ගතිය, සරල ගතිය, නිවීම එතන සාක්ෂාත් කරගත යුතුයි. එහෙම නම් ඒ මොහොතෙ එයා නිවීමක් සාක්ෂාත් කළා. ඊළඟ මොහොතෙත් ඒ දේම කළ යුතුයි. ඊළඟ දවසෙත් ඒ දේම කළ යුතුයි. ඊළඟ සතියෙත් ඒ දේම කළ යුතුයි. ඊළඟ මාසෙත් ඒ දේම කළ යුතුයි. ඊළඟ අවුරුද්දෙත් ඒ දේම කළ යුතුයි. එහෙම නම් අපිට ජීවන ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් අපේ ජීවිතයට ඒකාබද්ධ කරගෙන අපි ප්‍රගුණ කළ යුතුයි. එතකොට තමයි අපි චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කළා වෙන්නේ. එහෙම නම් අපි ප්‍රායෝගිකව මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අපේ ජීවිතවලට එකතු කරගෙන ක්‍රියාත්මක කරන්න තමයි උත්සාහවන්ත විය යුත්තේ.

අපි ගිය සතියෙත් මතක් කළා අපි ලබන අත්දැකීම දිහා බලන්න පුළුවන් තවත් දෘෂ්ටි කෝණයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ. කායානුපස්සනාව කෙනෙක් වඩද්දි මේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලන්න පුළුවන්. "මේ වෙලාවෙදි දුකක් තියෙනවා. මේ දුකට මොකක්ද හේතුව? මේ දුකට හේතුව ඔන්න මං අතහැරලා දැම්මා." ඊට පස්සේ හිතේ හටගන්නවා යම් සාමකාමී ගතියක්; අන්න ඒකත් සාක්ෂාත් කිරීමක්; අන්න එබඳු ප්‍රතිපදාවක් දිගට දියුණු කිරීමක් කායානුපස්සනාවෙදි කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන්.

වේදනානුපස්සනාවෙදි - අපි හිතමු යම් කිසි කායික වේදනාවක් හට අරගෙන තියෙනවා. එයාට ඒ වේදනාව වේදනාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. අන්න අපි දුක හඳුනාගත්තා. දුක අවබෝධ කරගන්නවා. ඒ වේදනාවේ සැබෑ ස්වභාවය, ඒක හටගන්නා ආකාරය, වෙනස් වන ආකාරය, කැලි කැලිවලට බිඳිලා යන ආකාරය, බෙදිලා යන ආකාරය - අන්න දුක හාත්පසින් තේරුම්ගැනීමක්. ඊට පස්සේ එතෙන්දි ඒකට මුල් වෙච්ච හේතුව - යම් යම් ස්පර්ශ - එතකොට එබඳු හේතූන් හඳුනාගැනීමක්. ඒ හඳුනාගත්තාට පස්සේ ඒ වේදනා අත්හැරීම නිසා, වේදනා වූපසම වීම නිසා, සමනය වීම නිසා හිතේ හටගන්නවා යම් සාමකාමී

ගතියක්. කයේ හටගන්නවා සාමකාමී ගතියක් - එහෙම නම් කෙනෙක් සාක්‍ෂාත් කළ යුතුයි. එබඳු ප්‍රතිපදවක් දියුණු කරනවා නම් වේදනානුපස්සනාවක් හරහා චතුරාර්ය සත්‍යය මුහුණුවරකින් එයාට මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ප්‍රගුණ කරන්න පුළුවන්.

චිත්තානුපස්සනාවෙදිත් හිතේ හටගන්නා විවිධ දුක්ඛ ස්වභාව, දෞර්මනස් ස්වභාව, නොසන්සුන් බව, හිතේ විසිරිච්ච ගති. මේ වගේ විවිධාකාර චිත්ත ස්වභාව දුකක් වශයෙන් හඳුනාගෙන, එතන තියෙන ආතතිගත ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන එහෙම නම් දුක්ඛ සත්‍යයක් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා කෙනෙකුට උත්සාහවන්ත වෙන්න පුළුවන්. එතෙන්දිම එතකොට හිතේ දුකට හේතුව (තණ්හාව) කෙනෙක් හඳුනාගන්නවා නම් ඒ තණ්හාව ක්‍ෂය වුණාට පස්සේ, ඒ තණ්හාව පෝෂණය නොකර ඒ තණ්හාවට යන්න ඉඩ හැරියට පස්සේ, හිතේ නැවතත් හටගන්නවා යම් සාමකාමී ගතියක්. ඒක එයාට අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් වුණොත් එතෙන්දි දුක්ඛ නිරෝධය එයාට සාක්‍ෂාත් වෙනවා. මේ දුකත්, දුක්ඛ සමුදයත්, දුක්ඛ නිරෝධයත් නැවත නැවත ප්‍රායෝගිකව වඩමින් ඒ මාර්ග සත්‍යයත් දියුණු කරනවා නම් චිත්තානුපස්සනාවෙදිත් කෙනෙකුට මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් දියුණු කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඊළගට ධම්මානුපස්සනාවෙදිත් - අපි උදහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් හිතේ යම් නීවරණයක් පහළ වෙලා තියෙනවා. එතකොට හිතේ නීවරණයක් පහළ වෙලා තියෙනකොට හිතේ තියෙන්නෙ පෙළීමක්. හිතේ තියෙන්නෙ දැවීමක්. හිතේ සාමකාමී ගතියක් නැහැ. එතකොට ඒ හිතේ තියෙන පෙළීම දැවීම කෙනෙක් තේරුම්ගන්නවා නම් දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න තමයි එයා උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. ඊට පස්සේ ඒ ඒ දුක්ඛ සත්‍යය තේරුම් අරගෙන එයා ඒකට හේතුව ඒ නීවරණය ඒ ක්ලේශය හඳුනාගෙන ඒක අතහැරියා නම් දුක්ඛ සමුදයක් තමයි එයා අතහරින්නේ. ඊට පස්සේ දුක්ඛ සමුදය ප්‍රහාණය වීම නිසා හිතේ දැන් හටගත්තා නම් යම් සාමකාමී ගතියක්, නීවරණවලින් තොර ස්වභාවයක්, එතකොට දැන් පෙළෙන්නේ නෑ හිත. "දැන් දැවෙන්නෙ නෑ. දැන් කොහෙවත් අල්ලලා නෑ. දැන් අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක් හිතේ තියෙනවා" කියලා ඒ අනිශ්‍රිත ස්වභාවය, නීවරණවලින් තොර ස්වභාවය එයා හඳුනාගත්තා

නම් එයාට දුක්ඛ නිරෝධයක් සාක්ෂාත් වෙනවා. ඉතින් එබඳු ප්‍රතිපදාවක් දිගට දිගට දියුණු කරන්න කෙනෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා නම් එයා මාර්ග සත්‍යයක් වඩනවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ප්‍රගුණ කිරීමේ ඒ ක්‍රමවේදය එහෙම නම් අපිට කායානුපස්සනාවකටත් අදාළ කරන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාවකටත් යොදන්න පුළුවන්. චිත්තානුපස්සනාවකටත් යොදන්න පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනාවකටත් යොදන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහමේ ඇති සලකුණක් වශයෙන්, නැත්නම් මේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම තුළට ඕනෑම අනෙකුත් ධර්මයන් යොමු කරන්න පුළුවන් ගතියක්, ඒ තුළ අන්තර්ගත කරන්න පුළුවන් ගතියක් පෙන්නුම් කරනවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, බුදුහාමුදුරුවෝ විවිධ ක්‍රමවේද ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. විවිධ ධර්මයන් කියල දීලා තියෙනවා. විවිධ පරියාය කියල දීලා තියෙනවා. මේ සියලු පරියාය මේ චතුරාර්ය සත්‍යය කියන පරියාය ඇතුළට අන්තර්ගත කරන්න පුළුවන් බව උපමාවකින් සැරියුත් හාමුදුරුවෝ කියනවා. හරියට වනාන්තරයකට ගියහම විවිධාකාර සත්තු ඉන්නවා. ඒ සත්තුන්ගේ විවිධාකාර පා සටහන් තියෙනවා. හැබැයි ඇත් පා සටහන තමයි මේ පා සටහන් අතර තියෙන විශාලතම වර්ගඵලයක් තියෙන පා සටහන. අර පුංචි පුංචි සත්තු සියල්ලගේම පා සටහන් මේ ඇත් පා සලකුණ තුළ අන්තර්ගත කරන්න පුළුවන්. එතකොට මේ ආකාරයෙන් සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ විවිධාකාර ධර්ම, ක්‍රම, නැත්නම් පරියාය දේශනා කරලා තියෙනවා. මේ සියලු පරියාය චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම පරියායට අන්තර්ගත කරන්න පුළුවන්.[20] මේ ආකාරයෙන් එතකොට චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ගැන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

එතකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ යම් කිසි කෙනෙක් මේ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මයන් ක්‍රමානුකූලව තව තව ප්‍රගුණ කරනවා නම්, වඩවඩා වර්ධනය කරනවා නම්, ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙනවා

20 එවමෙව ඛො ආවුසො යෙ කෙචි කුසලා ධම්මා සබ්බෙ තෙ චතූසු අරියසච්චෙසු සඞ්ගහං ගච්ඡන්ති. - මහාහත්ථිපදෝපම සූත්‍රය : මජ්ඣිම නිකාය

නම් එයා එතකොට තව තව ප්‍රඥාව තමයි දියුණු කරන්නේ. තව තව සතිය තමයි දියුණු කරන්නේ. එතකොට එයාගෙ හිතේ තව තව සතිය දියුණු කරන ක්‍රමවේදයක්, ප්‍රඥාව තව තව වඩන ක්‍රමවේදයක්, දුක ප්‍රහාණය වීමක්, සමුදය ප්‍රහාණය වීමක්, නිරෝධය සාක්ෂාත් වීමක්, මාර්ගය සත්‍යය ප්‍රගුණ වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට එහෙනම් මෙතෙන්දිත් දුක හඳුනාගන්නා මට්ටම සතිපට්ඨාන මට්ටම වශයෙන් කියන්න පුළුවන්. එතන එයා හොඳට පිහිටගත්තා - සතිපට්ඨානයක්. ඊට පස්සේ ඒක හටගන්නා ආකාරය යම් කිසි කෙනෙක් තේරුම්ගන්නවා නම්, ඒක නිරන්තරයෙන් හටගන්නා ආකාරය, වෙනස් වෙන ආකාරය තේරුම්ගත්තා නම් සතිපට්ඨාන භාවනා කියන මට්ටම අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ මාර්ග සත්‍යයක් වශයෙන් මේක දිගට දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න ශීල සමාධි ප්‍රඥා වශයෙන් සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඃඥ්ච පටිපද කියන ඒ තුන්වන අදියර අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

චතුරාර්ය සත්‍යය කියන කොටසෙදි වුණත් අපිට සතිපට්ඨාන, සතිපට්ඨාන භාවනා, සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඃඥ්ච පටිපද කියන මේ පියවර තුනක් එක පැත්තකින් හඳුනාගන්න පුළුවන්. මේ හැම දෙයක් හරහාම බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානයන් දේශනා කරලා ඒ සතිපට්ඨාන ධර්මයන් යම් කිසි කෙනෙක් ප්‍රගුණ කරනවා නම්, මේ කියපු ආකාරයට වඩනවා නම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් හරහා වුණත් කෙනෙකුට සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන්. එයා තව තව උත්සාහවන්ත වෙන්නේ **අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති.** ලොවේ කිසිවක් උපාදන නොකර, ලොවේ කිසිවක් ඇසුරු නොකර, අනිශ්‍රිත වූ විමුක්ත වූ සිතකින් වාසය කරන්නයි.

ඉතින් මේ විදිහට බුදුහාමුදුරුවෝ සියලු සතිපට්ඨාන ධර්මයන් විස්තර කරලා, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අන්තිමට අති ප්‍රබල විශේෂ ප්‍රකාශයක් කරනවා. ඒ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "මහණෙනි, යම් කිසිවෙක් මේ ආකාරයෙන් සතිපට්ඨාන ධර්මයන් අවුරුදු හතක් වඩනවා නම් එයා එක්කො අරහත්වයට පත් වෙනවා. යම් හෝ උපාදනයක් ක්ලේශයක් ඉතුරු වෙලා තියෙනවා නම් අනාගාමී ඵලයට පත් වෙනවා" කියල කියනවා. ඊට පස්සේ බුදුහාමුදුරුවො කියනවා "මහණෙනි අවුරුද්දක් නෙවෙයි මාස හයක්

යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම්, මාස හතරක් යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම්, මාසයක් යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම්, සති දෙකක් යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම්, දින හතක් යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධ කරගන්න උතුම් වූ අරහත් ඵලයට පත් වෙන්න මේක හේතු කාරණා වෙනවා.” හැබැයි යම් හෝ ක්ලේශයක් ඉතුරු වෙලා තියෙනවා නම් අනාගාමී මට්ටමකට පත් වෙන්න එයාට හැකියාව ලැබෙනවා කියල කියනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අවසාන කොටසෙදි නැවතත් උනන්දු කරල තියෙනවා මේක කළ හැකි දෙයක්, මේක මේ අවුරුදු 7 කින් ඕනෑ නම් කරන්න පුළුවන්. තව තව වඩවඩා උත්සාහවත් වෙනවා නම් අවුරුදු 6 කින් කරන්න පුළුවන්. තව තව උත්සාහවත් වෙනවා නම් අවුරුදු 3 කින් 2 කින් ඔය විදිහට අඩු කරගෙන ගිහිල්ලා දින 7 කින් වුණත් මේක කෙනෙකුට සාක්ෂාත් කරගන්න අවබෝධ කරගන්න හිතේ දියුණු කරගන්න අවස්ථාව තියෙනවා කියන කාරණය මතු කරනවා. මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ අපි හැමෝටම දින 7 ක් ඇතුළතදි රහත් වෙන්න පුළුවන් කියන කාරණාව. ඒක අපි අපි එකිනෙකාගේ උපනිශ්‍රය සම්පත්ති, අපේ කර්ම ශක්ති, අපි දියුණු කරගත්තු පාරමී ශක්ති, අපි මේ මොහොතෙදි යෙදෙන ප්‍රමාණය මේ ආදී විවිධාකාර තවත් හේතු මූලික වේවි. කෙසේ නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙය කළ හැක්කක් බව ඉතාම ප්‍රබලව මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා.

එහෙම නම් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේ දහම කිසි සේත්ම අවලංගු වෙලා නැහැ. මේ දහම අදටත් සජීවීව පවතිනවා. මේ තුළ යෙදුණොත් තමයි ප්‍රතිඵල තියෙන්නේ. එහෙම නැතුව අපි මේවා බණක් වශයෙන් අහලා අමතක කළා කියලා, පොතකින් බලලා අමතක කළා කියලා, ඒ කරුණු හිතේ ධාරණය කරගැනීමෙන් පමණක් සීමාවට පත් වුණා කියලා මේ දේවල් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. නමුත් අපි මේ දේවල් සියල්ල දියුණු කරගන්න, ප්‍රායෝගිකව වඩන්න - දැන් අදත් අපි විස්තර කළා වගේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අපි ප්‍රායෝගිකව වඩන්න එහෙම නම් උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. එබඳු ප්‍රායෝගිකව වඩන දහමකදි තමයි අපිට නිවීමක්, හිතේ සැනසීමක්, සාමකාමී ගතියක්, දුක් දෙම්නස් දුරු වී යාමක් අත්දකින්න පුළුවන්

වෙන්නේ. එහෙම නම් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ යම් කිසි කෙනෙක් ඒ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් ප්‍රගුණ කරනවා නම් එයාගෙ හිතේ දුක දුරු වෙන්න ඕනෑ. එයාගෙ හිත සාමකාමී වෙන්න ඕනෑ. දුක අඩු වෙන්න ඕනෑ. දොම්නස් දුරු වෙන්න ඕනෑ. පසුතැවීම් දුරු වෙන්න ඕනෑ. හිතේ සතුටක්, පහන් ස්වභාවයක්, සොම්නසක්, උපේක්ෂාවක්, නිස්කලංක ගතියක්, ශාන්ත ගතියක්, පෙළීම්වලින් අඩු ගතියක්, බැඳීම්වලින් අඩු ගතියක්, ආතතියෙන් තොර ගතියක් ඒ තැනැත්තා අත්දකින්න ඕනෑ.

එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා බුදුහාමුදුරුවෝ සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දේශනා කරලා, ඒකෙ තියෙන වටිනාකම, ඒකෙ තියෙන විවිධාකාර ක්‍රමවේද, විවිධාකාර නය ක්‍රම, පරියාය දේශනා කරලා ඒකට තව තව අපිව උනන්දු කරලා නැවතත් බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා **එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා** මහණෙනි, මෙන්න මේ එක මාර්ගයක් තියෙනවා, නැත්නම් ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. කුමක් පිණිසද? - **සත්තානං විසුද්ධියා** මේ සත්ත්වයින්ගේ විශුද්ධිය පිණිස, චිත්ත පාරිශුද්ධිය පිණිස, කෙලෙසුන්ගෙන් හිත පිරිසිදු කරගැනීම පිණිස. **සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය** - මේ සිත්සතන් තුළ තියෙන ශෝක කිරීම්, හඬා වැලපීම් දුරු කිරීම පිණිස. **දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය** - දුක් දොම්නස් දුරු කිරීම පිණිස. **ඤායස්ස අධිගමාය** - ඒ ගත යුතු නිවැරදි මාර්ගය යා යුතු නිවැරදි මාර්ගය මෙන්න මේකයි කියලා සාක්ෂාත් කරගන්න. **නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය** - නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න ඒකායන මාර්ගයක් ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. **යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා** - ඒ තමයි සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් කියලා මේ ආකාරයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අවසන් කරලා තියෙනවා.

ඉතින් එහෙම නම් පින්වත්නි, අපිත් මේ කරුණු හොඳින් තේරුම් අරගෙන අපේ ජීවිතවලට චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් එකතු කරගන්න, තව තව ළං කරගන්න, ප්‍රායෝගිකව ඒ තුළ හැසිරෙන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිද්ධ වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා
සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථගමාය
ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය -
යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.

මහණෙනි, සත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව පිණිස
ශෝකපරිදේවයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිස දුක් දෙම්නස් නැති කිරීම පිණිස
ආර්යඅෂ්ටාඞ්ගිකමාර්ගයට පැමිණීම පිණිස, නිවන් සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස
මේ ඒකායනමාර්ගයෙක් වෙයි.
එනම් සතර සතිපට්ඨානයෝ යි.


ISBN 978-624-5512-19-5
9786245512195